ISBN 978-973-88172-9-6

Horațiu SASU

Metode de nota 10

Editura *Oastea Domnului*
Sibiu, 2007

Fetelor mele,
Maria şi Gabriela

Analfabetul de mâine nu va mai fi cel care nu ştie să citească, ci cel care nu a învăţat cum să înveţe.

(Alvin Toffler)

Dragul meu prieten,

examenele vin, cu întrebări în suflet, examenele trec lăsând senin sau neguri... *Oare ştiu suficient ca să iau nota opt? Puteam sa iau o notă mai mare? De ce?...*

O dată trecute, fiecare din aceste probe ridică alte întrebări peste întrebări. Iar tensiunea creşte cu apropierea unui nou examen.

Şi doar la ceas de bilanţ îţi dai seama că multe examene le-ai fi trecut mai uşor dacă ai fi ştiut cum să înveţi.

Ai avut succese răsunătoare, inexplicabile. Căderi şi insatisfacţii la fel de inexplicabile. Priveşte mai atent în trecut; insatisfacţiile tale au avut două cauze mari: lipsa de *stil* în acumularea cunoştinţelor şi lipsa de *stil* în susţinerea examenelor.

Şi acum vestea bună: chiar de astăzi ai alături un ghid credincios pe drumul – deloc uşor – al obţinerii performanţelor pe care le doreşti. De azi aceste performanţe sunt la îndemâna ta!

De ce să şi-o ia ***alţii*** înainte, când de fapt **tu poţi fi mai bun decât ei** ?

De ce să intre ***alţii*** la liceu, facultate, doctorat în locul tău?

De ce să ratezi postul bun pe care ţi-l doreşti?

De ce să aibă alţii rezultate bune, iar tu, care aloci cel puţin atâta timp cât şi ei învăţăturii, să ai mereu întrebări şi nelinişti în suflet?

Pentru că alţii cunosc cele mai eficiente metode de a învăţa repede şi bine.

Acum şi **TU** poţi fi dintre cei pe care soarta îi răsfaţă. Pentru că, dacă doreşti cu adevărat, şi **TU** poţi afla...

- Cum să ai siguranţa rezultatului pe care îl doreşti...
- Cum să reţii de două ori mai bine şi de două ori mai repede decât ceilalţi...
- Cum succesul la examene poate deveni o simplă formalitate...

Să fie oare ceea ce caut?

În cartea pe care ţii acum în mână vei găsi explicat într-un limbaj accesibil şi în detaliu ce să faci şi ce să nu faci când înveţi. E clar, uşor de aplicat, uşor de înţeles.

E un curs pentru reuşită. Îl dedic numai oamenilor care vor **să înţeleagă tainele învăţării,** nicidecum să se rătăcească în cele mai abstracte şi mai încâlcite noţiuni de psihologie. E scris pentru viitorii oameni de succes, pentru învingătorii anilor ce vor veni.

E un curs de artă a succesului.

Ţie ţi-l dedic.

Citeşte atent paginile de faţă. Aplică perseverent şi cu încredere acest rod al multor ani de observaţii şi vei reuşi **cu siguranţă** să obţii rezultatele uimitoare pe care demult ţi le doreşti. Rezultate uimitoare nu doar pentru tine, ci şi pentru cei din jur, care învaţă după metodele tradiţionale – nu întotdeauna cele mai eficiente.

Spulberă miturile şi vei zidi în cremeni!

Să lămurim două principii, prezente de la un capăt la altul în acest ghid care nu se găseşte în facultăţi.

Primul: contrar opiniei aproape generale, **A ÎNVĂŢA NU ÎNSEAMNĂ *A TOCI.*** Să fim bine înţeleşi: a învăţa înseamnă a acumula cunoştinţe pe diverse căi: prin memorare, cu ajutorul gândirii sau cu ajutorul simţurilor: auz, văz, miros, gust, pipăit. În timp ce *a toci* înseamnă *a învăţa mecanic*, doar pentru notă sau pentru calificativ.

E atât de simplu să înveţi cu adevărat repede, bine şi, mai ales, trainic! E mai simplu decât crezi

Al doilea mit pe care îl dărâmăm: rezultatul bun se obţine numai dacă *toceşti* zi şi noapte. Nu, prieten drag, nu: poţi învăţa în trei ore cât învaţă alţii în zece, mai bine şi mai trainic decât ei. Să nu scapi totuşi din vedere că **în perioada de pregătire pentru examene ai nevoie de un regim special de muncă şi vei fi nevoit să faci o serie de sacrificii şi de schimbări temporare ca să îţi asiguri succesul.** Important este să ştii ce să faci şi ce nu – şi aceasta fără să pierzi timpul cu întrebări al căror răspuns e greu de găsit de către tine singur sau cu conspecte despre cele mai bune metode de învăţare.

Chiar dacă această cale ţi se pare pe alocuri grea, una mai uşoară nu există. Mă refer la căile cinstite.

Pe de altă parte, nu îţi voi promite *miracole* de tipul învăţării unei limbi străine în 30 de zile sau a 300 de pagini pe noapte. Există asemenea cărţi – şi multe vor mai apare, căci credulitatea încă susţine vânzările; garanţia pe care o aduc este mult mai realistă şi mult mai onestă: vei reuşi folosindu-ţi forţele reale de care dispui, dar de care puţini sunt conştienţi, şi nicidecum apelând la *forţe miraculoase*, la *reţete unice*, care pe termen lung se dovedesc reţete ale eşecului, ca în cazul oricărui lucru făcut de mântuială.

Ai acum la dispoziţie prezentarea detaliată a unor metode de o eficienţă dovedită. Metode simple – dar nu simpliste.

Eficiente – dar nicidecum *miraculoase*. Miracol nu există de-a gata decât foarte rar. Există în schimb mii de căi pentru a le face să prindă viață prin puterea voinței tale.

Mereu aproape de tine...

Ții acum în mână un ghid pentru succes considerat de unii destul de greu de aplicat de la prima lectură. De aceea, dacă tu crezi că e greu de pus în practică dintr-o dată, lasă-l pentru un timp de o parte și învață după metodele tale (poate sunt mai bune și mai eficiente). Iar când întrebările te vor asalta, adu-ți aminte să consulți acest ghid pentru succesul tău și multe ți se vor părea mult mai ușor de înțeles.

Și, chiar dacă ai înțeles totul încă de la început, îngăduiemi să-ți dau un sfat: nu uita ceea ce citești acum într-un colț de bibliotecă. Răsfoiește periodic, dacă nu în fiecare zi, măcar o dată la două săptămâni. Vei vedea câte lucruri noi o să ți se dezvăluie și mai ales vei fi uimit să vezi câte lucruri, pe care ai crezut că le-ai reținut foarte bine după prima lectură, va trebui să le reevaluezi.

E cel mai bun semn că ai progresat.

Mult succes pe drumul pe care ți l-ai ales! Și nu uita: **totul e la îndemâna ta**.

Iată în ce mod...

CAPITOLUL I

PRIMII PAȘI CORECȚI

Chiar drumul de zece mii de li începe
cu primul pas.
(proverb chinezesc)

1. 1. Cum faci din notițe sursa creșterii eficienței

(1) Adrian notează conștiincios tot ce spune profesorul la ore. Scrie repede și e foarte mulțumit că nu pierde nimic din informațiile profesorului. Ajuns acasă, în 1-2 ore pune în ordine notițele, ceea ce e cam obositor. Silviu, în schimb, parcă adesea visează la ore. Din când în când tresare, face în grabă niște semne pe caiet, scrie mult mai puțin din ce zice profesorul. Cu toate acestea, nici nu se sinchisește să își sistematizeze notițele. Silviu învață mai puține ore și ia note mai mari. De ce?

(2) O elevă își completează în pauză notițele folosind caietul unei colege. Completează repede, deoarece nu are decât zece minute de pauză la dispoziție. Ajunsă acasă constată că nu înțelege mai nimic. O sună pe colega după caietul căreia "s-a inspirat" și află că aceasta înțelege perfect lecția notată. E o întâmplare?

Atâta timp cât suntem elevi sau studenți, notițele fac parte integrantă din cotidian. Unii – mai ales la vârsta liceului – le consideră un balast. Alții, dimpotrivă, le acordă o atenție deosebită atunci când învață. Cine are dreptate și de ce?

Un ajutor de bază

Ce sunt notiţele pe care mulţi le iau în general mecanic? Sunt reproduceri, de obicei schematice, ale unui material prezentat de o persoană – profesor, lector.

Rolul lor este uneori trecut cu vederea, adesea fiind luate monoton şi ... fără chef (*de-ar trece odată ora!*). Când ai nevoie de ele se transformă în pietre de încercare a puterii de decriptare. Or, înaintea unei lucrări, teze sau a oricărui examen, nu este momentul cel mai potrivit în a-ţi testa agerimea prin exerciţii demne de Champollion, cel de-a pururea slăvit pentru că a descifrat hieroglifele.

> De fiecare dată când iei notiţe, acordă-le atenţia cuvenită. Te vor ajuta să înveţi eficient, căci ele **completează manualul**.

Şi la ce trebuie? Sau cât trebuie?

Profesorul, presat de timp, uneori nu poate să sublinieze esenţialul; preferă să redea ce are de predat, în speranţa că acasă, în linişte, elevul sau studentul va reuşi să discearnă esenţialul de detaliu. Dacă însă înveţi după notiţe luate cum trebuie. Dacă le iei aiurea, următorul pas e să înveţi superficial, fără a-ţi organiza ideile. Şi ajungi la concluzia că notiţele, în loc să ajute, mai mult te încurcă.

Greşit!

Evident, luate cu gândul în altă parte, fără să încerci să discerni ideile principale de cele secundare sau de detalii, notiţele sunt în cel mai bun caz inutile.

Dar dacă, din contră, vei avea bunăvoinţa de a te concentra **filtrând prin propria ta gândire tot ce ţi se spune şi reţinând numai ce te interesează?** S-ar întâmpla ca la o lecţie sau la un curs unde se repetă nişte aspecte care au mai fost tratate, câteva cuvinte – *jalon* să aibă pentru tine aceeaşi va-

loare şi aceeaşi semnificaţie ca şi pentru cel ce asudă din greu, încordat, ca să nu scape nici un cuvânt.

Să vezi distracţie când profesorul dictează cuvânt cu cuvânt. Elevii şi studenţii nu se lasă mai prejos: notează conştiincios tot ce aud. Dar tot, nu ratează nimic. Foarte puţini sunt capabili să se poată concentra asupra **filtrării** informaţiilor. Ceilalţi alcătuiesc marea masă a celor ce pierd. De două ori: o dată, pentru că vor trebui să ia totul de la capăt, practic de la zero, fără să aibă deci nici cea mai vagă idee despre ce au auzit la şcoală sau la facultate. Efort incomparabil mai mare decât al aceluia care, atent fiind, şi-a făcut cât de cât o idee despre planul lecţiei, despre raţionamentele, opiniile, ideile principale pe care aceasta le conţine.

A doua oară, pentru că notiţele, luate dezordonat, se pot dovedi inutile **şi pentru viitor**, atunci când vei avea nevoie de ele ca să aprofundezi materia sau pur şi simplu să le revezi. În încâlcitura de date pe care le-ai trecut pe foaie te descurci greu şi prima oară, şi a doua oară... şi a douăzecea oară. DE CE? Pentru că nu ai avut bunăvoinţa să structurezi ceea ce ai auzit. *Aici e cheia primei situaţii prezentate mai sus.*

Şi atunci întrebarea: ***CUM să iau notiţele?***

Mai corect întreabă-te:

CUM să iau notiţele ca să mă ajute?

> Din prima elimină cuvintele de legătură inutile: *din această cauză, ar mai fi de adăugat că..., o primă precizare este...*, dar şi altele, mai importante, cum ar fi *sau, şi, de reţinut că...*, în locul cărora să foloseşti prescurtări, *formule proprii* de notare rapidă sau chiar *semne matematice*. Spre exemplu, nu pe puţini studenţi i-am văzut înlocuind pe *şi* cu +, pe *sau* cu /. Pe lângă avantajul scrierii rapide, aceşti studenţi mai aveau unul, deloc de neglijat: atunci când învăţau după notiţe desprindeau clar, dintr-o

privire, ideile, condiţiile, enumerările, în fine, tot ceea ce notaseră.

Aşa **vei reuşi să găseşti, ori de câte ori ai nevoie, exact ceea ce te interesează.** Elimină căutările şi revenirile supărătoare. Notiţele vor fi *aerisite*, cu linii, acolade, prescurtări, care au rolul de a elimina cât mai multe din cuvintele de legătură, fără ca exactitatea notiţelor să sufere în vreun fel. Dimpotrivă, totul e ordonat, schematizat, de folosinţă imediată.

Am zis că e uşor? Este, după ce te înveţi.

În sfârşit, am remarcat la destul de mulţi elevi sau studenţi folosirea – uneori pe scară largă – a unor notaţii proprii: ⇒ pentru *devine*, → sau ← pentru relaţii cauzale, implicaţii într-un sens sau altul, ! pentru *de reţinut* sau *important*, Λ pentru *şi* şi V pentru *sau* (alături de + şi /) şi multe alte notaţii. Să reproducem în acest stil o definiţie sau o idee:

> *"Economia de piaţă este acel mod de organizare şi funcţionare al economiei în care asigurarea bunurilor şi serviciilor are la bază îndeosebi proprietatea privată, iar raportul dintre cerere şi ofertă determină principiile de stabilire a priorităţilor economice, a metodelor de producere şi organizare; accesul la bunurile economice pentru diferite persoane sau categorii de persoane este reglat prin preţ".*

Cum ar arăta scrisă o astfel de definiţie, într-un mod care să cuprindă esenţialul şi să o facă uşor de reamintit? Ar arăta cam aşa:

Econ. de piaţă = mod de organiz. + funcţ. al ec.:
– asigurare bunuri + servicii ← proprietatea privată
– rap. cerere – ofertă →principiile de stabil. a:
= priorit. ec.
= met. de producere + organizare
– acces la bunuri ec. (pt. pers./ categ. de pers.)←preţ

E o diferenţă, nu?

Acestea sunt "semnele" după care învaţă Silviu din primul exemplu de mai sus. De aceea el nu trebuie să îşi (re) sistematizeze notiţele; învaţă multe lucruri din clasă, deoarece filtrează informaţiile şi, chiar dacă are nevoie de mai puţin timp pentru a învăţa, învaţă mai eficient obţine note mai bune.

Nu e uşor - dar căi se găsesc

Paradoxal, şcoala nu te învaţă să disociezi esenţialul de neesenţial, să gândeşti, să analizezi, să sintetizezi... În şcoală nu există lecţii care să-ţi arate cum să înveţi – şi singur chiar nu e uşor. Dar nu e altă cale de a porni uşor şi de a învăţa rapid! S-ar putea ca la început, preocupat fiind să aplici consecvent noul tău sistem, să nu îl poţi urmări pe profesor, iar paginile caietului de notiţe să rămână spaţii albe. Mergem înainte, aşa e începutul! Dar trebuie să-l faci, o dată şi o dată...

Se spune că la turnarea filmului *Robocop* echipa din platou s-a confruntat cu o problemă: prima dată când actorului principal i s-a pus costumul specific, a trebuit să aştepte 13 ore pentru ca acesta să fie fixat aşa cum prevedea scenariul. Echipa era disperată! A doua oară a fost mai bine: totul a durat doar zece ore. În ultimele zile de filmări, tehnicienii reuşeau să monteze costumul în 45 de minute.

Începutul e tot timpul greu, dar orice drum are un prim pas. Fă-l. Al doilea va fi mai uşor. Pentru a se deplasa 384.000 de kilometri până la Lună, o navă spaţială cheltuieşte pentru desprinderea de Pământ (câteva mii de kilometri) cam o cincime din combustibilul total necesar pentru restul de peste 300.000 de kilometri!

Priveşte partea plină a paharului (ca întotdeauna în viaţă): ai reuşit, cu un oarecare efort, să iei notiţe într-un **stil economicos şi organizat?** Multe-puţine notiţe – nici nu contează, la început.

> Mâine va fi mai bine. Cred că ai înţeles cuvintele de ordine: **perseverenţa** şi **încrederea** în mereu mai bine. Nu te lăsa descurajat nici de începuturi, nici de răutăcioşii care râd: mergi înainte, vedem cine râde la urmă!

Sigur, fiecare are un alt sistem de notare. Sigur, fiecare are un alt sistem de notare. De aceea, n-aş recomanda să se folosească, spre exemplu, a→b (care înseamnă *a implică b* sau *din a derivă b* sau *b este rezultatul lui a*) sau a←b (ceea ce înseamnă *b implică a*, *a este rezultatul lui b*, *a derivă din b*), dacă nu este clar rolul lor (se poate inversa efectul cu cauza, cu consecinţele de rigoare). Astfel de prescurtări, stăpânite şi folosite constant în situaţii similare, sunt deosebit de utile. Dacă vrei să te lămureşti mai pe larg asupra modului în care poţi folosi prescurtările, citeşte te rog capitolul referitor la schema lecţiei.

Lipsa de schematizare a notiţelor, un chin la care singur te supui, este dezavantajoasă sub aspectul timpului alocat şi sub aspectul efortului necesar pentru decantarea esenţialului. Pentru că această *decantare* va trebui luată de la capăt de fiecare dată când vrei să repeţi, până când efortul suplimentar la care singur te-ai obligat, va deveni obositor, iritant chiar. Şi cine pierde?!...

La ce să fim atenţi

Celor ce sunt atenţi tonul profesorului spune multe. Conştient sau inconştient, profesorul subliniază printr-un ton mai apăsat ceea ce este important. Alteori atenţionează de-a dreptul, folosind cuvinte precum: *acum vă rog să fiţi atenţi*, *vă rog să notaţi, căci este foarte important...*, *e bine să reţineţi aspectul...*, *diferenţa aceasta va fi unul din subiectele de pe un bilet de examen* şi aşa mai departe. Ştii ce ai de făcut!

Iar ca să îşi uşurezi munca şi mai mult, **scrie direct cu litere mari titlurile sau cuvintele-cheie** (cuvintele importante); e un sistem ingenios şi simplu prin care le vei identifica mai uşor (*sar în ochi*) şi vei constata la sfârşit că informaţiile apar grupate gradual, ca un fel de primă schemă.

Un exemplu? Vezi mai jos.

Notiţele sunt PERSONALE!

Nu ştiu dacă am fost convingător folosind definiţia simplificat notată a economiei de piaţă, pentru simplul motiv că **modul şi gradul de schematizare al notiţelor sunt foarte diferite de la o persoană la alta,** mai mulţi factori dispunându-şi influenţa: *experienţa* fiecăruia în *codificare*, *notaţiile personale* – uneori de neînţeles pentru alţii! –, *gradul de abstractizare* al materialului şi implicit *gradul de dificultate* al acestuia, care poate genera imposibilitatea analizei şi filtrării datelor de-a lungul întregii ore sau a întregului curs, apoi cunoştinţele anterioare (care din nou pot avea un caracter personal), *interesul* faţă de materia predată şi de mulţi alţi factori.

> Ceea ce este evident pentru un elev sau student, atunci când îşi ia notiţe, nu este în mod obligatoriu evident şi pentru un altul (şi poate nici chiar pentru cel care a luat notiţele şi le consultă după câteva luni!).
>
> Fiecare *ia* sau *foloseşte* din expunerea profesorului atât cât îi trebuie şi **ce** îi trebuie.

Fiecare realizează o selecţie şi o notare în felul său, în funcţie de factorii pe care i-am amintit şi de aceea ar fi bine ca şi tu să iei notiţe direct după expunerea profesorului sau după manual, şi nu după notiţele altui coleg. Cu excepţia, desigur, a situaţiei în care respectivul coleg a scris de la cap la coadă, cuvânt cu cuvânt, tot ce a auzit. În astfel de cazuri să îţi iei notiţe după el!

Te poţi izbi însă şi de extrema cealaltă, atunci când dai peste un scris mai hieroglific decât al tău, ca să nu mai vor-

bim de coşmarul notiţelor luate jumătate cu litere normale (mă rog) şi jumătate în *steno*. *Aşa se explică de ce eleva din al doilea exemplu de la începutul capitolului nu înţelege notiţele luate după caietul colegei sale: uneori a transcrie după cineva e ca şi cum ai transcrie un text într-o limbă străină, necunoscută.*

Tehnica luării notiţelor se învaţă relativ repede. Puţin exerciţiu de atenţie şi vor apare şi rezultatele.

Dacă tot le iei, ia-le corect!

Dacă pentru un elev de liceu notiţele sunt mai mult sau mai puţin necesare, pentru un student de multe ori sunt primul pas spre succes sau spre eşec. Excepţiile – multe-puţine, câte sunt – confirmă această regulă.

Iubite cititorule, urmează un exemplu despre cum poţi să-ţi distrugi singur munca datorită lipsei de organizare a materialului şi a preferinţei unora de a împovăra inutil cursul cu artificii lingvistice.

Am cunoscut un profesor universitar care preda un curs de an. Tema era generoasă şi se simţea efortul făcut de dascăl în vederea surprinderii elementelor esenţiale ale unui domeniu foarte vast. Cu toate acestea, cursul a fost greu de reţinut. De ce? Pentru că profesorul, în loc să predea clar şi la obiect, prefera să îşi ţină cursul în felul acesta: *Pentru ca să putem vorbi într-adevăr de...* (urma un fenomen, o situaţie etc.) *trebuie să fie îndeplinite mai multe condiţii. Aceste condiţii sunt în număr de cinci. Aceste condiţii sunt: o primă condiţie necesară pentru a exista (respectivul fenomen) este...* Nu mai continui. A predat în acelaşi stil timp de un an întreg – dă-ţi seama ce s-a întâmplat în sesiune cu cei care au scris cuvânt cu cuvânt!

Nu am căderea să îl judec pe acel om. Dar acel curs nu se putea învăţa decât după ce tăiai o bucată bună din el şi îl (re)sistematizai, operaţii care cereau zile întregi de efort. Un efort care cu siguranţă ar fi servit unor cauze mai utile dacă

profesorul ar fi eliminat el însuşi ceea ce ar fi fost de eliminat şi ar fi preferat, în locul unei exprimări bombastice, una mult mai clară, de genul: *Pentru a putea discuta de (...) este necesar să fie îndeplinite următoarele cinci condiţii:*

1. *(...)*
2. *(...)*
3. *(...)*
4. *(...)*
5. *(...)*

Dacă nu întotdeauna profesorul te poate ajuta prin expunerea sa, asta e o problemă. Dar nu mai mare decât aceea că nu ştii tu să iei corect notiţele. Orice notiţe luate corect îşi vor fi la vremea examenelor de mare ajutor. În definitiv, să mergem şi pe o altă variantă: dacă tot trebuie să le iei, atunci de ce nu le iei bine, ca să-ţi folosească ori de câte ori ai nevoie de ele?... Câştigi timp, ai randament mai bun, rezultate mai bune.

Ajută-te singur, căci o poţi face bine!

1. 2. O mină de aur lăsată în părăsire

În drumul nostru spre succes, a venit vremea să discutăm despre utilitatea reală a unor concursuri, precum cele obişnuite în şcoala generală sau în liceu, dar şi a celor studenţeşti, lăsate, în ultima perioadă, cam la voia întâmplării. Vom vedea în ce mod te poate ajuta competiţia să îţi îmbunătăţeşti performanţele şi vom sublinia rolul ei în asigurarea unei pregătiri superioare calitativ – pentru elevi – sau a specializării – pentru studenţi.

Pentru cei care nu au astfel de concursuri sau nu prezintă miză prea mare sfârşitul acestui capitol va aduce o concluzie. Pe care nu o pot înţelege pe de-a-ntregul dacă nu citesc atent şi ceea ce aparent nu îi interesează.

(1) Radu se trezeşte devreme în fiecare dimineaţă de sâmbătă, pentru că de trei săptămâni participă la concurs (la "olimpiadă", cum se zice): la fizică, apoi la chimie, apoi la biologie. Concursurile la care participă sunt şi mai grele, iar el se întreabă sincer dacă merită tot efortul. În momentele de linişte îşi dă seama că va avea o bază solidă pentru facultatea de medicină. Totuşi, nu cumva e mai câştigat prietenul său, care nu se sinchiseşte de asemenea concursuri? Prietenul său spune că nu îşi toceşte nervii şi nu se surmenează trezindu-se de dimineaţă. Cine are mai multe şanse la bacalaureat şi apoi la examenele din facultate: Radu, care deja s-a obosit, sau colegul lui?

(2) Ana s-a înscris la un concurs pentru un loc de şef de personal în cadrul unei companii franceze cu filiala în România. Are două probe grele: din Dreptul muncii şi din Managementul Resurselor Umane. Citeşte consecvent, dar parcă "nu intră în cap". Teorie, teorie şi iar teorie. Evident,

la ce concursuri să participe? Are spete, are nişte exemple prin anexele manualelor, dar cu cine să se compare? Oare ştie suficient pentru a primi acel post bine plătit?

(3) Ce legătură are exemplul al doilea de mai sus cu primul exemplu? Care e cel mai greu concurs pe care îl vei susţine vreodată?

Marea taină... de lângă noi

Elevii care văd în concursuri o sursă de aprofundare a cunoştinţelor necesare în viitor pentru succesul în domeniul ales sunt admişi în liceu şi au rezultate bune la facultate în proporţie de 90-95%, cu condiţia să fi obţinut *constant* rezultate bune. Din păcate, ei sunt foarte puţini, deoarece condiţia de a fi obţinut constant rezultate bune nu poate fi îndeplinită de prea mulţi. De aceea, Radu din primul caz pe care l-am prezentat la începutul capitolului pare să aibă şanse mai mari decât colegul lui. De aceea, studenţii care participă la concursuri studenţeşti ştiu mult mai bine care le e concurenţa pe plan profesional.

Nu crezi că aici e şi şansa ta?

Nu-mi spune că e greu!

Psihologii de toate calibrele sunt de acord că ***resursele încrederii în pregătirea proprie se regăsesc în succesele obţinute anterior***. Iar aceste succese, mai mici sau mai mari, sunt *beneficiul* adus tocmai de concursurile de care vorbeam. Care concursuri, prin *atmosfera lor foarte apropiată de cea a examenelor*, reprezintă ceea ce partidele amicale sunt pentru un fotbalist de talie internaţională: prilejuri de a acumula o experienţă deosebit de preţioasă care îl va face de neoprit în vederea marilor confruntări oficiale.

Concursul îţi oferă posibilitatea să îţi ***verifici nivelul de cunoştinţe cu câteva luni înainte de capacitate sau de rezidenţiat sau de examenul pentru un anumit post***, iar nu doar

în timpul examenului, când s-ar putea să fie prea târziu! Tot la concurs îți dai seama de aspectele pe care le mai ai de aprofundat, te poți compara cu *vârfurile* din domeniu și – foarte important – **poți câștiga experiența examenelor** (cum să îți stăpânești emoțiile și să mai câștigi un punct, spre exemplu).

Trecut prin câteva încercări de acest gen, ***organismul tău învață să se adapteze prompt*** condițiilor dificile ale examenelor și ***să se autocontroleze***. Îți cunoști astfel puterile și limitele, iar mijloacele cele mai potrivite spre a face față situației se automatizează și se activizează **fără probleme** ori de câte ori apare situația respectivă. Astfel că amenințarea eșecului este minimă pentru tine în examen, poate chiar absentă. Vei trata examenul ca pe un concurs obișnuit, fără emoțiile – groaza, chiar – cu care îl privesc contracandidații tăi. Sigur, *pericolul* ca și tu să ai un eșec există, chiar dacă e aproape teoretic, dar o asemenea situație e obișnuită deja pentru tine, poate că ai rezolvat-o de mai multe ori cu succes, așa încât nu-ți mai creează necontrolate și întrebări chinuitoare în timpul examenului. Și toate acestea în condițiile în care examenul este pentru mulți dintre contracandidații tăi un calvar!

Întrebare

Cine are mai multe șanse de reușită – cel care este pregătit, încrezător în forțele sale și liniștit sufletește, sau cel neliniștit, șovăitor, nesigur?

Și colegul lui Radu, din primul exemplu de la începutul capitolului, s-ar putea să aibă surprize: e odihnit, a învățat, dar nu e pregătit pentru o încercare a nervilor.

Un "olimpic" cunoaște din experiență că orice competiție stimulează efortul și productivitatea, promovează aspirații mai înalte (nu uita: tot ce nu merge înainte nu stă nicidecum pe loc, cum s-ar putea crede, ci involuează, se pierde) și mai ales micșorează distanța dintre realizările pe care le dorești și

capacitatea ta reală de a le atinge. Capacitatea ta competițională crește fără să îți dai seama, astfel încât momentul concursului va fi acela în care ajunsă la cotele sale maxime, puterea de concentrare și experiența vor revendica deosebit de energic rezultatul dorit.

Din afară văzut, un concurs apare ca o încercare plină de tensiune. Dacă ești hotărât să urmezi cele ce ai citit aici, ai mari șanse să ocupi un loc în liceu sau în facultate ori un loc de muncă bun (ceea ce nu înseamnă *să te culci pe o ureche* și să nu mai înveți nimic). Pregătirea ta sistematică, *antrenamentul* desfășurat în condiții mai grele decât cele ale unui examen de admitere, cunoașterea posibilităților proprii, încrederea în tine însuți, fac ca examenele care aduc pentru mulți o suprasolicitare insuportabilă, să reprezinte pentru tine o operație *curentă*. Având în vedere că atmosfera examenului este adesea mai *lejeră* decât la concursuri, parcă începem să ne explicăm de ce 90% din cei care au obținut rezultate bune la concursurile școlare își pot ocupa liniștiți locul în liceu ori facultate...

Tot așa, 90% din cei care învață din situații reale au șanse să ocupe locul sau postul dorit.

Cine controlează trecutul controlează viitorul

Psihologii au demonstrat de mult timp diferența dintre persoanele antrenate și cele neantrenate: la primele mobilizarea de energie, capacitatea de a efectua corect ceea ce li se cere, atinge nivelul maxim **înaintea** examenului, pe când la cei neantrenați – **în timpul** examenului. Sau după.

Cei experimentați se pun *în priză* cu puțin înainte de încercare, reușind ca pe toată durata examenului să găsească cele mai potrivite căi spre a elabora răspunsul care să le asigure reușita. Atenția celui antrenat aflat în examen este orientată total spre acțiunile care trebuie efectuate și nicide-

cum spre metodele de stăpânire a emoțiilor. Eliberat astfel de balastul emoțiilor, care sunt controlate în mod automat, ca rezultat al reuşitelor pe această linie la concursurile anterioare şi deci practic inexistente sau, în orice caz, infime, creierul găseşte în liniște cele mai bune răspunsuri, care vor duce **sigur** spre succes.

Ce se întâmplă însă cu candidații *neantrenați*? Candidații care nu au trecut anterior prin proba aspră a unor examene pierd timp prețios pentru a se autolinişti, pentru a se organiza, pentru a reuşi sa se autocontroleze, pentru... pentru... În timp ce, lângă ei, cei care ştiu ce au de făcut îşi văd liniştiți de treabă. Chiar foarte liniştiți! Aşa cum am arătat, potențialul maxim al creierului lor este atins **în timpul examenului** sau...după el. Şi uite aşa se face că auzi pe unii şi pe alții căin(ân)du-se de zor după ce au ieşit din examene: *Vai, că acum îmi aduc aminte tot. Vai, tu, uite că am uitat şi aia şi aia. Şi acum ți le pot spune pe de rost, frate! Vai de mine, ce mă fac?*

Degeaba *vai*, că o dată trece baba cu colacii.

N-ajunge numai să participi?

Am vorbit – fără a accentua însă prea mult – despre necesitatea unor rezultate bune, a unor succese. Voi face acum sublinierea necesară: ***simpla participare, de "palmares", fără rezultate notabile, poate fi o armă cu două tăişuri, care să-ți sape încrederea în tine însuți***. E foarte important ca participarea să fie **încununată de succes**. Nu mă refer neapărat la un succes răsunător în confruntarea cu ceilalți, ci la atingerea nivelului la care te poți declara *ca şi intrat*. Sau la dobândirea unei experiențe care să te facă să atingi acel vârf pe care l-ai ratat cu puțin, astfel încât, retuşând ceea ce mai e de retuşat până în ceasul confruntării, să ştii că **eşti deja învingător.**

Ca să tragem o concluzie, concursurile sunt o mină de aur pentru tine, care nu ai mai dat niciodată vreun examen de anvergura celui de admitere în liceu, de masterat, rezidențiat etc. Prin intermediul lor reuşeşti **să te evaluezi corect**, reuşeşti să vezi examenul ca pe o **încercare necesară, dar lipsită de tensiune** şi mai reuşeşti să obții, încetul cu încetul, încrederea de care ai nevoie.

Ai scăpat de stres!

Din cele ce am discutat mai sus se desprinde o concluzie: ***interpretarea aceleiaşi situații ca fiind una din cele care în mod obişnuit creează dificultăți candidatului generează nelinişti, tulburare, stres, deprimare chiar. Din contră, interpretarea dată de o persoană care consideră situația ca pe una obişnuită face reduce mult tensiunea în acest caz.***

Intensitatea stresului este deci determinată de evaluarea personală făcută situației. Care evaluare poate fi corectă sau disproporționată – în plus sau în minus.

Ca urmare a experienței dobândite în cursul unor confruntări de genul concursurilor eşti capabil, chiar şi fără ajutor din afară, să îți dai seama ce poți; te compari cu alții, îți analizezi progresele şi neajunsurile, îți fixezi obiectivele a căror urmărire te va conduce sigur spre succes (spre exemplu, la nici un test grilă să nu ai mai puțin de 9, 80). După câteva probe de concurs vei putea să te cunoşti foarte bine. Una e să ştii pe ce contezi la un examen şi cu totul alta e habar să nu ai ce poți tu, nici ce pot alții. În acest caz din urmă examenul de capacitate sau cel de ocupare a unui post poate deveni o loterie destul de primejdioasă pentru tine. Arareori incertitudinea te poate ajuta să te mențiii la nivelul la care trebuie să fii. Cunoaştem colegi care învață atât cât consideră ei necesar, fără a se interesa de nivelul sau de ritmul de învățare al celor din jur. Am văzut şi pe alții pe care, trăind într-o incertitudine cruntă cu privire la exigențele unui examen, dar dorind foarte mult un rezultat favorabil, şi-au suprasolicitat memoria, ajun-

gând să susţină examenele într-o stare de epuizare care ameninţa în orice moment să ducă la eşec.

Participarea la concursuri îţi dă posibilitatea să te apreciezi. Fă-o ori de câte ori ai ocazia, dar **corect**. Orice subevaluare sau supraevaluare poate avea consecinţe destul de grele pentru tine. În schimb, dacă tu, pe baza evaluării corecte, te consideri perfect apt să intri la liceu sau să reuşeşti la orice alt concurs, foarte probabil că aşa e. Dacă însă te vei zbate sub apăsarea a zeci de întrebări cărora nu ai cum să le găseşti răspuns în lipsa unei experienţe adecvate şi obiective, atunci reuşita ta s-ar putea să fie pusă şi ea sub semnul întrebării.

Se poate întâmpla, totuşi, ca unul dintre cei pregătiţi prin concursuri să aibă, dacă nu un eşec, cel puţin rezultate inferioare unuia pe care acest aspect – să zicem extraşcolar – nu l-a preocupat (există din cauza emoţiilor în general). După cum un asemenea *pălmaş* poate oferi surprize derutante, clasându-se mult mai sus decât i-ar fi permis în mod normal cunoştinţele.

Acestea sunt însă **excepţii**, pentru că regula e cu totul alta.

> Ca să ştii ce rol important are autoevaluarea, reţine un aspect: dacă ai obţinut şi înainte rezultate bune, eşti încurajat(ă) – chiar stimulat(ă) – să le confirmi şi cu prilejul examenului de admitere. E o lege a firii, o lege pe care o s-o întâlneşti adesea în viaţă. Rezultatele bune te ambiţionează să urci mereu.

Nimic mai simplu.

Cel mai aspru concurs de pregătire

Nu ai concurs la care să mergi? Creează-l singur pe cel mai greu – acela cu tine însuţi. Te va ajuta la fel de mult ca şi concursurile oficiale. Urmăreşte un nivel al cunoştinţelor, o autoevaluare corectă, ca mai jos, şi … succes!

Posibil scenariu

1. Să presupunem că la prima parcurgere a textului te apreciezi că te situezi între 8,80 şi 9,94 – în funcţie de capitol, subiect, dificultatea testului-grilă etc. ***Notezi întrebările problemă***.

2. Îţi propui ca la primele teme pe care le ai de învăţat să nu mai obţii în continuare o notă mai mică de 9,75.

3. De la prima trecere (cea de la punctul 1 de mai sus) cunoşti problemele pe care le-ai avut, temele dificile, întrebările (pasajele) la care ai greşit. Le treci pe o coală curată şi le repeţi doar pe acestea (vezi şi capitolul *Notiţe* şi capitolul despre scheme).

4. Atât cât poţi, creează-ţi singur(ă) subiecte, teste doar din ceea ce ai greşit, propunându-ţi să nu cobori sub 9,60 (fiind doar subiectele cele mai grele îţi propui un nivel realist)

5. Treci a doua oară prin temele iniţiale, cu atenţie maximă.

6. Revezi ce ai greşit.

7. Fă paşii 1-6 cu următoarele grupe de teme. Înainte de a trece la al 3-lea test, la a treia autoexaminare, compune un test din testele (capitolele, pasajele etc.) 1 şi 2. Înainte de al patrulea: test din 2 şi 3; la al cincilea un test din 1 şi 4.

8. Cât mai multe teste cu întrebări aleatorii (dacă aşa e la examen).

9. Mergi la examen cu încredere că va fi bine.

Aşa trebuia să facă şi Ana din cel de-al doilea exemplu, acela cu postul bine plătit. Să ia spețele de la Dreptul muncii şi să se aprecieze foarte riguros. Să ia exemplele din manualele de Managementul Resurselor Umane (cum să faci evaluarea de personal, ce întrebări să pui ca să nu greşeşti la un interviu, ce cuprinde o fişă de post completă etc.) şi să încerce să le recompună, utilizând metodele de învățare pe care le vom vedea mai târziu. Poate compara singură răspunsurile sale la spețele din manuale şi poate face singură reconstituirea de exemple, cumulând-o cu ceea ce a făcut şi găsind greşelile din trecut. Notarea îi va arăta unde trebuie să insiste; apoi, ea poate să scrie pe o coală curată părțile *problemă* şi să le reia. Practic, reia *scenariul* pe care ți l-am descris mai sus, ca să ajungă la un nivel maxim... ***în lipsa unui concurs cu alții.*** Aşa îşi poate creşte şansele de a câştiga concursul pentru postul dorit. Sau competiția cu colegii care mai tot timpul *nu au învățat nimic*, dar, ciudat, sunt culme a eficienței în examen.

1. 3. Mai multe surse de informare!!!

În acest capitol vei afla:

(1) Când te ajută şi când te încurcă mai multe surse de informare

(2) De ce îți foloseşte în viață să arunci o privire asupra altor cărți, manuale sau cursuri care tratează totuşi aceeaşi temă

(3) Cum să faci să ai mereu la îndemână informațiile necesare

(4) De ce nu trebuie să ai emoții la examen când consulți mai multe surse pe aceeaşi temă

(5) Care e timpul cel mai potrivit pentru completări de cunoştințe din alte surse.

Cum stă situația

În general atât elevii cât şi studenții se mulțumesc ca pentru examenul de capacitate, bacalaureat, respectiv pentru examenele din sesiune, să folosească o singură sursă de informare – caietul de notițe, cursul universitar, manualul de specialitate – de la litera cărora să nu se abată nici măcar cu un milimetru. Dacă pentru elevi acest lucru nu are consecințe prea grave (decât eventual nişte goluri în cunoştințe, generate de neînțelegerea sau parcurgerea cu superficialitate a unui material), în cazul studenților situația poate deveni dramatică, în condițiile în care concurența nu mai iartă şi orice *scăpare*, oricât de mică, te poate scoate din lupta pentru un post mai bun, pentru că un competitor mai bun abia aşteaptă să îți ia locul. De aceea, de câte ori îți pui în gând să înveți ceva temeinic, **consultă cât mai multe surse de informare!**

Repet: din păcate, majoritatea covârşitoare a studenţilor se mulţumesc să înveţe cursul predat de profesor, ignorând total alte surse. Poate că pe undeva e de vină şi orgoliul profesorului universitar, care îşi consideră cursul cel mai bun, cel mai realist, cel mai adaptat cerinţelor noului, cel mai..., cel mai...; uitându-se – deopotrivă de către studenţi şi profesori – că materia, fie şi pentru un singur curs, e atât de vastă, încât cu greu poate spune cineva, chiar specialist fiind, că o stăpâneşte. Orele de curs sunt insuficiente, în general, pentru a cuprinde vastitatea materialului; iar dacă însuşi profesorul impune – chiar tacit – o plafonare a cunoştinţelor doar la ceea ce se găseşte în cursul său, neacceptând opinii sau teorii contrare, respingând noul, atunci studentul, chiar şi cel mai conştiincios, îşi pune întrebarea: *"La ce bun să mai caut să mă documentez din alte surse, din moment ce munca mea e disprețuită ba chiar sancționată de un profesor care nu acceptă ceva diferit față de ce a predat el?". Aici e răspunsul la prima întrebare de mai sus: consultarea mai multor surse de informare îi deranjează pe profesorii orgolioşi. Consultă-le, dar nu le arăta aceasta! Ţine pentru tine – e mai sănătos.*

Din fericire pentru student lucrurile par să se mişte în acest domeniu: există profesori a căror atitudine mi s-a părut extraordinar de benefică pentru viitorul studenţilor lor, profesori care în prima oră de curs obişnuiau să spună: *Pen–tru examen eu nu vă cer ceva în plus față de ce v-am predat. M-am străduit să elaborez un curs cât mai complet, pe care să vi-l pot prezenta în limita timpului disponibil. Cu toate acestea, ar fi bine ca voi să consultați și alte cursuri, deoarece eu nu merg pe ideea "magister dixit"*. Altă viaţă! Chiar seminariile sunt mult mai atrăgătoare şi mai instructive atunci când se ridică probleme din alt unghi faţă de cele cuprinse în cursul *oficial*.

Caută să te documentezi din cât mai multe surse. E bine chiar ca la cele mai importante cursuri să faci rost de alte surse bibliografice cu aju-

torul cărora să îţi completezi notiţele. Procedând în acest fel vei avea...

Două avantaje de excepţie

Primul ar fi că, dincolo de diferenţele de tratare a unei probleme sau teme de specialitate se remarcă un fond comun **planul lecţiei**. Citind de mai multe ori acelaşi lucru (chiar dacă formulat puţin diferit), pe de o parte îţi lămureşti fondul problemei, iar pe de altă parte memorezi **involuntar** ceea ce este comun tuturor acelor surse. *Creierul tău aşteaptă, după ce a memorat ceva şi ştim de la „Privirea generală" că e mai receptiv la ceva ce* ***ştii*** *că va veni*. Iar din elementele oferite de aceste surse sunt recunoscute şi reţinute mult mai uşor cele pe care deja le-ai întâlnit. În munca de selectare a esenţialului de neesenţial creierul îşi fixează singur reperele comune, respectiv problemele cărora toţi autorii le-au acordat atenţie – în definitiv problemele principale. Iar pe acestea, prin vizualizare şi receptare repetate, memoria ajunge să le reţină involuntar, fără un efort deosebit, aşa cum reţine o melodie pe care ai ascultat-o de mai multe ori.

Al doilea avantaj de excepţie: **întotdeauna** când consulţi mai multe surse poţi să înţelegi mai bine şi să aprofundezi multe aspecte neclare, să vezi întreaga problemă sub noi unghiuri. Fiecare autor de cursuri are explicaţiile sale, fiecare are precizările sale, detaliile pe care le doreşte clarificate. Avantaj tu.

Iată că am răspuns astfel şi la întrebarea: ***De ce îţi foloseşte în viaţă să arunci o privire asupra altor cărţi, care tratează totuşi aceeaşi temă?***

Nimic să nu se piardă!

Anexează direct la foile de curs nişte fişe care conţin completări din alte surse, fişe pe care le vei avea în faţa ochi-

lor ori de câte ori vei repeta o lecție sau un curs (și despre care vorbim de mai multe ori în această carte). Pentru elevii și studenții care s-au obișnuit cu aceste fișe, ele sunt de mare ajutor în pregătirea multor examene, atât a celui de admitere în învățământul superior, cât și a examenelor de sesiune. Așa fiind, ai mereu la îndemână pentru acum și pentru viitor, informațiile necesare (așa cum ne-am propus la punctul al treilea de la începutul subcapitolului)

În unele domenii e chiar vital să apelezi la aceste surse de informare, fără de care gradul de aprofundare a materiei cerut de examenul de admitere rămâne o simplă himeră.

La fel cu studenții.

Ție ți s-au indicat, pentru a te pregăti pentru diferite examene, până și ediția, anul, paginile din manual pe care trebuie să le înveți, iar tu le înveți conștiincios (sper), ceea ce e foarte bine... până la un punct. Cu privire la care aș vrea să-ți pun o întrebare: te-ai gândit vreodată ce s-ar putea întâmpla dacă – Doamne ferește! – din cauza emoției sau din alte cauze temporare nu vei mai ști, la un moment dat, cum să continui expunerea fragmentului cerut, sau care sunt considerentele care duc spre concluzia finală, sau care sunt căile alternative de deducere a unei formule? Am dat doar câteva exemple, dar pot fi găsite cu sutele în fiecare domeniu. Deci, ce faci în această situație, în condițiile în care tu nu ai binevoit să ieși nici un moment din *pătrățica* ta? La ce îți va folosi efortul de până acum? Poate la tragerea unei concluzii: **sigur** nu te-ai fi blocat dacă ai fi răsfoit și alte surse de informare, dacă ai fi avut curiozitatea să aprofundezi și alte teoreme (două-trei, nu mai multe), sau să le analizezi din alte puncte de vedere pe cele pe care le cunoșteai deja, dacă ai fi aprofundat subjonctivul *ăla* sau ai fi exersat / citit o speță / rezolvat încă un caz acolo unde nu erai sigur, dacă ai fi deschis o culegere de fizică la paginile la care ți s-ar fi indicat și alte căi de rezolvare a unei probleme, sau dacă ai fi avut curiozitatea să cauți variantele de obținere a unui compus chimic – și exemplele ar putea continua. **Sigur** nu te-ai fi blocat, ci ți-ai fi continuat liniștit drumul spre un răspuns corect și complet.

În lipsa unei fixări adecvate a materiilor riști, fără să vrei, să uiți o parte din ceea ce ai învățat, reținut sau citit. Poate reții 50% sau 75% sau 90% din ceea ce citești, dar inevitabil uiți câte ceva.

CÂND? Foarte important: **atunci când te limitezi la programă.**

Un calcul simplu...

Atunci când programa e unica sursă din care îți extragi informațiile, uiți, să zicem, 25%. Dacă însă prin consultarea mai multor surse (cărți, tratate, culegeri, cursuri), care dezvoltă un singur aspect, mai mult sau mai puțin mărunt, aproape epuizându-i conținutul, întorcându-l pe toate fețele, sau consultând surse care tratează un subiect mai general și din alte puncte de vedere, poate că vei ajunge să cunoști – să spunem – cu 60% mai mult decât ceea ce cere programa (e un exemplu numeric dat doar cu scop ilustrativ, nicidecum cu valoare de lege). Cunoscând deci 160% din ceea ce ți se cere, consolidându-ți, așa cum am arătat mai înainte, planul lecției prin memorare involuntară, poți uita *liniștit* cei 25% *legali*, pentru că 25% din cei 160% înseamnă 40% cunoștințe uitate. Iar următorul calcul simplu ne scutește de orice comentarii: 160% - 40% = 120%. Adică, pe lângă că cunoști **integral** (100%) ceea ce îți cere manualul, mai ai și rezerva de 20% cu care te poți descurca în cazul în care ai probleme la examen. Așa răspundem și la întrebarea a patra de la începutul acestui subcapitol. Șansa ta – deocamdată – este că puțini cunosc ceea ce ți-am arătat acum și, chiar dacă cunosc, o aplică foarte puțin.

...și necesarele precizări

Prima se referă la faptul că în lista bibliografică a elevilor și studenților (și nu numai)ar trebui incluse și ***dicționarele de***

specialitate. Nu de puține ori li s-a cerut candidaților la examenul de admitere în facultate să explice termeni de specialitate, prilej cu care s-au ivit multe lacune în cunoștințe. De ce? Tocmai pentru că mulți se mulțumeau să învețe pe de rost, chiar dacă înțelegeau doar aproximativ termenii de specialitate cu care trebuiau să opereze. Am fost confruntat uneori, în timpul studenției, cu situația unor colegi care, neînțelegând termenii cu care operau, nu știau să îi explice profesorului în examen. Chiar dacă nu întotdeauna astfel de explicații sunt solicitate, e de mirare cum poate concepe cineva să construiască mai departe pe un schelet atât de fragil.

Cine nu învață la tinerețe plânge la bătrânețe. Cine nu învață temeinic de la început riscă să meargă mai departe cu niște lacune destul de periculoase, chiar dacă a trecut examenul... cu succes. Ceea ce nu înveți temeinic la timp vei fi nevoit să înveți, cu un efort mult mai mare, mai târziu – și pentru binele tău te-aș ruga să te gândești și la o perspectivă mai îndepărtată.

A doua precizare are mai mult caracter de sugestie, izvorâtă dintr-o experiență destul de îndelungată. Care e ***timpul cel mai potrivit pentru efectuarea completărilor din alte surse?!*** Dacă îți amintești, e a treia întrebare a acestui subcapitol. Să răspundem. Ideal e să parcurgi materia completată, detaliată după fiecare curs sau înaintea seminarului corespunzător. Dacă nu se întâmplă așa ceva (nu e nici o problemă), completările se pot face și înainte de sesiune. Atenție însă: **în nici un caz în sesiune!!!** Respectivele fișe cer un timp destul de îndelungat spre a fi întocmite, ceea ce, alăturat lipsei de timp cronice, poate da efecte catastrofale. Dacă modificările se fac înainte de sesiune, se poate spune că materia a fost parcursă o dată cu consultarea diverselor surse de informare și că, având baza pusă, în sesiune totul va fi în regulă. Firește, depinde de la materie la materie.

Pentru elevi aceasta înseamnă că notițele cu caracter de completare trebuie să fie luate înaintea începerii recapitulării în vederea examenului de bacalaureat (dacă se simte nevoia unor astfel de completări) **și încă din primele ore ale pregă-**

tirii pentru examenul de admitere. Completările se fac cel mai bine gradat, pe măsura parcurgerii diferitelor părți din materie, dar în nici un caz doar cu câteva zile înainte de examenul de admitere. În caz contrar efectele ar fi grave. Cu alte cuvinte, pentru elevi: ori totul de la început și gradat, ori mai bine nimic. Sigur, cei ce cred că după câteva luni de pregătire nesistematică se vor putea apuca să învețe după metoda prezentată mai sus, sunt liberi să o facă. Dacă vor munci cu seriozitate pot recupera după un timp ceea ce și-au propus.

1. 4. Despre perfecțiunea detaliului

Teste grilă la examen? A... m-am liniştit. E mult mai uşor; nu trebuie să îți baţi capul să alcătuieşti tu răspunsul. Trebuie doar să recunoşti răspunsurile corecte. Mă descurc eu" – oftează uşurat un student. Aşa să fie oare?

Perfecțiunea la îndemâna ta

Nu este cazul să discutăm aici despre avantajele şi dezavantajele testelor-grilă în comparație cu examenele tradiționale sau cu sintezele. În schimb voi insista asupra unui aspect insuficient abordat, care conferă o siguranță mai mare în momentul examenului.

Rolul testelor-grilă este acela de a verifica **exactitatea memorării**, capacitatea de **rezolvare a problemelor noi** pe baza datelor – standard oferite de manual sau de curs şi posibilitatea de **conectare** a **datelor** din unghiuri şi perspective care să demonstreze puterea de analiză şi sinteză a candidatului. De aceea, orice test – grilă bine rezolvat confirmă **automat** nivelul ridicat al cunoştințelor, fiind un mijloc de verificare unic în fidelitatea şi exactitatea lui. El acoperă în general o arie a problemelor mult mai vastă şi mai completă decât cel mai bine elaborat sistem bazat pe teză. Iată deci un prim avantaj al folosirii testului-grilă în pregătirea pentru examene. Din păcate, uneori testele – grilă îşi pierd din scop, când sunt publicate şi se ştie că din acele întrebări *se va da*, iar examenul devine un maraton al memoriei şi mai puțin o rezultantă a cunoştințelor profesionale.

Marele avantaj al folosirii testelor – grilă în pregătire se referă la reținerea mult mai fidelă a unor date, evenimente şi detalii peste care în mod normal ai fi trecut cu mai puțină grijă. Dar de multe ori tocmai detaliile sunt cele care avantajează sau dezavantajează pe elevul sau studentul care susține un examen.

Îmi amintesc că, pe când mă pregăteam din *Istoria Românilor* pentru admiterea la Facultatea de Drept (un examen pe care l-am susținut în sistem tradițional) am rezolvat un test – grilă referitor la domnia lui Mircea cel Bătrân. În manualul de istorie o frază suna astfel: *La 7 februarie 1411 Musa devenea, cu sprijinul lui Mircea sultan.* Era o frază pe care chiar şi cel mai bine pregătit elev după sistemul tradițional ar fi reprodus-o cam aşa: *La începutul anului (sau în iarna anului) 1411 Musa devenea, cu sprijinul lui Mircea sultan.* Simplu şi fără probleme, răspuns perfect valabil. Întrebarea din testul-grilă, la care trebuia să răspund cu *da* sau *nu* era: *La 7 martie 1411 Musa devenea, cu sprijinul lui Mircea sultan.* Iar eu, credincios informației pe care o aveam în minte (reținusem ceva cu 7) am răspuns foarte senin... *da*. Nu mică mi-a fost mirarea când am văzut că răspunsul era *nu*! Şi aceasta numai din cauza unei luni schimbate... În condiții de 15 pe loc puteam spune că stăpânesc materia? Răspunsul pe care îl dai e şi răspunsul de la întrebarea de la începutul acestui capitol – cea referitoare la concepția studentului despre *facilitățile* oferite de testele-grilă.

> Testele-grilă sunt aşadar foarte utile în reținerea unor detalii pe care altfel nu le-ai putea reține în nici un alt fel. Prin folosirea testelor-grilă informațiile *se ordonează* mult mai uşor în minte.

Promisiunea trăiniciei

Diferența dintre un om care învață conectând informațiile între ele şi unul care nu se *oboseşte* cu aşa ceva e similară diferenței dintre o țară cu o rețea bine dezvoltată de şosele, în care toate localitățile sunt legate între ele şi o alta, cu foarte puține şosele între localități (să spunem că localitățile ar corespunde grupurilor de date memorate) sau cu şosele întreți-

nute defectuos şi sporadic. În care dintre cele două ţări ţi-ar fi mai uşor să călătoreşti rapid dintr-un punct în altul? Firește că ai prefera şoselele largi şi bine întreţinute ale primei ţări. De ce? Simplu: pentru că oriunde ai fi, ai ajunge acolo unde îţi doreşti **cu minimum de efort şi de cheltuială.** Investiţia celor ce conduc acea ţară îţi economiseşte ţie efortul; în schimb, delăsarea celor ce conduc cealaltă ţară te fac să te orientezi greu, să te rătăceşti, să îţi consumi inutil **timpul şi energia** în căutarea ţintei dorite, dacă nu cumva să te împotmoleşti de tot. La fel, efortul tău iniţial, atunci când *investeşti* în legăturile dintre informaţiile din creierul tău, va fi răsplătit mai târziu, căci memoria te va ajuta oricând vei avea nevoie, prompt şi corect.

E drept, metoda e mai uşor de aplicat – e vitală, chiar – în domeniul ştiinţelor *reale*: matematică, fizică, chimie, în care ar fi o catastrofă să nu gândeşti problemele, comparând ceea ce ştii cu ceea ce trebuie să afli, ci de fiecare dată să reiei nişte raţionamente, nişte variante pe care le-ai mai întâlnit de câteva ori înainte (am întâlnit situaţii în care unii chiar învăţau rezolvările problemelor pe de rost!), dar care de fiecare dată ţi se par străine într-o situaţie similară.

> Testele-grilă joacă un rol extraordinar de important în acest domeniu al conexiunilor. Utilitatea testelor este de acum pe deplin confirmată: prin natura lor ele fac legături între diferitele părţi ale materialului învăţat, care devine un tot sudat, iar accesul la informaţiile de orice natură se face rapid şi economic.

Foloseşte testele-grilă ca să mai câştigi un punct la examen

Dacă tot e să vorbim de avantajele oferite de aceste teste, e cazul să mai analizăm unul: testele te determină să *scotoceşti* prin memorie în căutarea informaţiei corecte (în cazul în care sunt teste de tipul *da-nu* sau de tipul *mai multe variante de răspuns corecte*) ori să găseşti legătura dintre două informaţii reţinute separat (în cazul testelor care cer să se stabilească existenţa legăturii cauzale sau temporale dintre evenimente, procese, teorii, situaţii).

> **Or, două informaţii legate între ele se reţin de *douăzeci* (!) de ori mai bine decât fiecare informaţie luată în parte**, dacă e să ascultăm ce spun o serie de psihologi de renume. Cât despre procesul de *scotocire* prin memorie în căutarea unui răspuns corect, un psiholog ilustru – William Jones – spunea: *Un om care caută o amintire în memoria sa se aseamănă cu un om care caută un obiect pierdut în casa sa.* Aşa după cum omul aşează şi reaşează, răstoarnă şi mută lucrurile din casă în căutarea unuia neînsemnat, tot aşa şi cel care foloseşte testele-grilă *atinge* fără să vrea, *reaşează*, *mişcă* multe alte informaţii în căutarea detaliului care i se cere.

Să presupunem că avem o întrebare la care trebuie să alegi răspunsul (răspunsurile) corect(e) din mulţimea de variante. În mintea ta fiecare răspuns trebuie să se bazeze pe o argumentaţie cât mai corectă pentru "a ţâşni" la suprafaţă. De aceea, fiecare variantă e răsucită, fără să îţi dai seama, pe toate părţile: "Nu, procesul (sau evenimentul, sau situaţia) X determină procesul Y, şi nu Z, aşa cum ni se cere în întrebare.

Or, dacă îl determină pe Y, este imposibil ca în acelaşi timp să îl determine şi pe Z, din cauză că... (urmează un raţionament – fulger de care de multe ori nici nu ne dăm seama). Sau, poate este vorba de varianta... Dar nu, în aceste condiţii, aşa cum scrie în carte, din X rezultă A şi nu Z. Ca urmare, răspunsul nu e corect".

> ***În timpul rezolvării testelor-grilă "rulezi" un volum de informaţii mult mai mare decât în cazul parcurgerii obişnuite.*** Şi nu orice fel de informaţii: cele mai multe nici nu se găsesc în curs sau în manual sub această formă.

Fiecare autor de manuale sau de cursuri extrage esenţialul, cunoştinţele de bază, pe care le prezintă *ca pe bandă* (poate e puţin cam dură expresia, dar nu departe de realitate), fără a mai putea face o serie de legături necesare. Or, orice bază e doar un punct de plecare spre înălţarea unui edificiu de cunoştinţe şi nicidecum un punct de oprire, un plafon, aşa cum se mulţumesc să îl considere mulţi dintre cei care învaţă. Iar testele-grilă au exact rolul de a te ajuta să construieşti un edificiu de cunoştinţe solid, ceea ce e aur curat pentru oricine vrea să fie sigur pe reuşită.

Nu am de gând să militez pentru o învăţare a unor amănunte inutile, peste ceea ce recomandă cel mai exigent autor de manuale sau de curs, doar în scopul de a stoca în memorie cât mai multe informaţii. De multe ori acest balast îngreuiază gândirea şi oboseşte creierul. Eu mă refer la altceva: baza de cunoştinţe, cerută de autorul de manuale sau de curs, trebuie să fie stăpânită foarte bine, iar pentru a obţine acest rezultat ai la îndemână o serie de mijloace: memorarea logică, repetarea la intervale optime, conectarea reciprocă a celor mai mici informaţii. O dată ce ai ajuns să stăpâneşti bine minimul necesar de cunoştinţe, ceea ce vei clădi mai departe vei clădi pe beton armat.

În încheiere te las să descoperi în mod practic încă un avantaj pe care ţi-l oferă testele-grilă: **autocorectarea**, urmată de descoperirea propriilor greşeli şi argumentarea corectă a fiecărui răspuns în parte. Cu alte cuvinte, ceea ce a scăpat analizei şi înţelegerii după o primă parcurgere a lecţiei nu va mai scăpa în timpul corectării testului. Iar de aici şi până la o fixare solidă pe care trecerea mai multor luni să nu o poată afecta decât în câteva puncte de mică importanţă, nu e mai mult de un pas.

Sub ochii tăi învăţarea redevine ceea ce este cu adevărat: *ceva* uşor de realizat, dacă este privită cu seriozitate şi cultivată aşa cum se cuvine. Iar scopul cursului de faţă este tocmai de a-ţi dezvălui toate căile prea puţin cunoscute prin care învăţarea devine, din calvarul unor generaţii întregi, miracolul de eficienţă al generaţiei tale. Ceea ce ai aflat până acum e doar o parte din ceea ce trebuie să ştii.

Să mergem mai departe în...

1. 5. Laboratoare, ateliere...

Posibilitățile pe care le oferă laboratoarele, atelierele, serele, toate locurile în care în care poți desfășura activități practice sunt tot atâtea modalități de ușurare a învățării, dacă sunt folosite conform menirii lor. Şi spun aceasta gândindu-mă la cei care studiază chimia din carte, fără a vedea o singură reacție chimică în laborator, sau la viitorul biolog care transpiră din greu ca să rețină pe de rost formule florale, deşi doar câteva ore de laborator i-ar dezvălui mult mai limpede tainele naturii, sau la viitorul istoric care ignoră cu încăpățânare existența cabinetului de istorie plin cu hărți din care ceea ce învață el într-o săptămână reiese după o consultare de o oră. Exemplele ar putea continua, dar concluzia e una singură: cine ignoră posibilitățile de învățare practică îşi face singur rău. **Memoria e mult mai receptivă la practică decât la teorie**. Dar avantajele învățării practice sunt, din păcate, insuficient cunoscute şi aplicate de către cei care învață.

Un psiholog francez, Roger Mucchielli, a publicat cândva o serie de concluzii ale unor cercetări, concluzii care ne folosesc extraordinar de mult în învățare şi care au fost confirmate de psihologii din întreaga lume. Aceste concluzii se referă la partea pe care o reținem – aproximativ – când suntem atenți:

-10% din ceea ce ştim
-20% din ceea ce auzim
-30% din ceea ce vedem
-50% din ce vedem şi auzim în acelaşi timp

În aceleaşi condiții de atenție reținem 80% din ce spunem şi ***90% din ce spunem făcând un lucru la care reflectăm şi care ne priveşte.*** Ultima situație se referă, printre altele, şi la rolul practicii, ale cărei rezultate pozitive sunt uriaşe, neegalate de alte metode de învățare. Nu e de înțeles, în aceste

condiții, de ce elevii ocolesc laboratoarele, atelierele, cabinetele..., în care pot deprinde mult **mai uşor**, **mai temeinic** şi **mai corect** o serie de cunoştințe din cele ce le sunt necesare.

În general elevii sunt cei care ignoră existența acestor laboratoare, deşi de multe ori nici studenții nu se lasă mai prejos. În general dotarea săracă a laboratoarelor este un obstacol în calea materializării intențiilor până şi a celui mai conştiincios elev sau student. Cu toate acestea, cititorule, nu neglija niciodată practica atunci când înveți! Nu ocoli laboratoarele şi, mai ales, nu uita că în viață practica e cea care va conta cu adevărat, în timp ce teoria e doar o sursă de obținere a unor rezultate... practice. În fapt singurele care contează în cele mai multe cazuri.

1. 6. Metodele active de învățare sau învățarea *mai altfel*

Pe undeva metodele active de învățare se aseamănă cu practica în ateliere sau laboratoare, cu diferența că, în timp ce în cazul practicii o serie de cunoștințe sunt dobândite prin contactul material cu lucrul studiat, căruia i se observă anumite caracteristici, în cazul metodelor active este vorba de rezolvarea unor probleme practice (reale sau imaginate) pe baza cunoștințelor acumulate. Utilizate corect și constant acestea fixează de fiecare dată cunoștințele mult mai stabil.

Să analizăm cele mai importante dintre ele și modul în care ne pot fi de folos:

1. Instruirea dirijată pe situații reale

Este o metodă în cadrul căreia instructorul *asistă* pe cursanți, intervine pentru precizarea momentelor-cheie sau a punctelor esențiale, pentru a *introduce* informația ori de câte ori ea corespunde unei necesități practice. Este deci necesară existența unui instructor destul de experimentat. Metoda dă roade atunci când e aplicată corect, deoarece găsirea unor răspunsuri corecte necesită formularea de ipoteze pe baza datelor existente, găsirea unor căi alternative de rezolvare, argumentarea și contra-argumentarea soluțiilor propuse, conduc la vehicularea și fixarea unui număr sporit de cunoștințe în domeniu și determină acea *scotocire* a creierului de care aminteam în cazul textelor-grilă și a cărei rezultate sunt benefice în memorare. Cursanții învață unul de la altul și se autoevaluează în comparație cu ceilalți, fiind astfel motivați să se autodepășească.

2. Instruirea cu ajutorul simulatorilor, cum ar fi jocurile de învățat o profesie, se bucură de o apreciere extraordinară în țările occidentale. Sunt exerciții de decizie psiho-

logică, financiară, economică etc., plecându-se da la datele de bază distribuite echipelor concurente de jucători, echipe informate prin ordinator de transformările situației globale de joc sub efectul împrejurărilor întâmplătoare sau al hotărârilor luate de participanți.

3. Metoda studiului de caz este una din metodele de învățare la care merită să te gândești. Perfect accesibilă în condițiile din țara noastră, această metodă constă în studierea sau rezolvarea unor situații practice, asemănătoare celor din realitate (dacă nu chiar preluate ca atare din aceasta), pe baza datelor teoretice însușite de elev sau de student. Este evidentă astfel sporirea randamentului învățării cu ajutorul acestei metode, drept pentru care o recomand oricui dorește să se perfecționeze în domeniul ales.

Există aproape în fiecare domeniu cărți care se bazează pe metoda studiului de caz.

Să spun mai mult?...

1. 7. INTERNET-ul – raiul informației

Doctorandul își freacă fericit mâinile: a reușit, în doar câteva ore de căutare, să adune un material atât de impresionant, încât întocmirea tezei sale de doctorat pare acum o joacă de copil. Și când te gândești că luni de zile a căutat materiale pe care le găsea doar în străinătate și care l-ar fi costat atât de mult, încât a renunțat la gândul că vreodată va avea acces la ele!...

În alt colț de țară studentul la medicină caută cu înfrigurare surse de informare cât mai recente, pentru că vrea, cât e el de *biet* student, să facă din participarea la simpozionul internațional pe teme de genetică nu doar o simplă exprienţă, ci un pas serios spre strălucita carieră pe care o visează. Dar de unde să facă rost de materiale noi? Biblioteca are cărți de prin anii `70, revistele străine sunt un vis frumos, profesorii săi nu prea sunt interesați de domeniu... Și atunci există o singură soluție – unica soluție și cea mai generoasă: **Internet-ul.**

Atunci când vrei să faci o lucrare care să își aducă bucuria lucrului bine făcut, nu uita de această rețea de servicii universal accesibile. Cele câteva minute necesare informației pentru a circula pe șapte continente (și Antarctica are o legătură *Internet*) nu admit nici o comparație cu zilele sau săptămânile pe care le reclamă căutarea, eventual comandarea materialului în străinătate, expedierea și primirea lui prin mijloacele clasice. Și nici o comparație cu costurile aferente.

Practic orice informație se poate găsi pe Internet de la cele mai mărunte... Știința este la mare cinste: pe zi ce trece tot mai multe biblioteci publice își deschid porțile virtuale împătimiților științei din lumea întreagă. Grupuri de știri aduc avalanșe de informații ce se revarsă ca un puhoi în câteva minute. Și astfel o lume așteaptă să faci un simplu semn din deget pentru a ți se dezvălui în forma pe care o dorești: după domenii, după surse de informație, după cuvinte-cheie...

E totul la îndemâna ta. Inclusiv modalitățile de folosire la maximum a potențialului pe care ți-l oferă Internet-ul[1].

Calea îți e deschisă, informația își stă cuminte la dispoziție. Mai ai nevoie de vreun imbold?

[1] Internet-ul are și păcatele lui. Nu sunt de acord cu proliferarea site-urilor imorale (chiar nu se găsește nici o posibilitate de anihilare a lor? Sau... nu se vrea?) și nici cu dependența de jocurile în rețea ori de transmisiile de mesaje cu viruși. Dar aici discutăm doar despre cum îți poți spori știința.

1. 8. Despre pierderea bătăliei

Dincolo de hotărâre sau de nehotărâre, dincolo de căutări mai mult sau mai puțin fructuoase, totuși, multe depind de tine. Poate mult mai multe decât credeai până acum...

Sunt lucruri pe care mulți le cunosc, le uită sau pur și simplu nu le aplică.

Dar în pregătirea ta s-ar putea ca până și cel mai mic amănunt să conteze.

Gândește-te deci dacă nu ai putea aplica – începând chiar de azi – ceea ce ai citit aici, ca să-ți îmbunătățești simțitor șansele de succes. Tot ce ți-am spus la acest capitol sunt rezultate desprinse din cercetările celor mai iluștri psihologi, din recomandările profesorilor cu experiență deosebită în domeniul pregătirii examenelor și din *culisele* pregătirii examenelor.

Sub ochii tăi, tinere cititor, învățarea redevine ceea ce este cu adevărat: un fenomen care poate fi realizat cu ușurință dacă îl privești cu seriozitate și îl cultivi așa cum se cuvine. Iar acum ai început să afli căile prea puțin cunoscute prin care învățarea ajunge, din calvarul unor generații întregi, miracolul de eficiență al generației tale.

CAPITOLUL AL II-LEA

SECRETELE MEMORIEI

(1) Doi tineri învață la aceeași materie, pentru un examen. Sau pentru ocuparea unui post bun, pentru care se dă concurs. Materia e greu de reținut, abstractă, iar primul are nevoie cam de 3 ore pe zi ca să învețe temeinic 5-6 pagini. Al doilea elev învață 6-7 pagini, din aceeași materie abstractă, în două ore pe zi. După o săptămână, tot al doilea își amintește mai bine decât primul ceea ce a învățat. Știi secretul?

(2) *Grele sunt sancțiunile astea!* Uită-te și tu: la fiecare găsim aceleași condiții și aceleași consecințe, dar fondul e diferit: perioada de încercare, comutarea pedepsei, pentru ce pedepse se aplică... Greu! La una perioada de încercare e de atâta, la cealaltă pedeapsă perioada de încercare e alta, la a treia alta... De nu mi-ar veni subiectul ăsta!" se plânge un student la Drept care are un examen la Drept penal și se încurcă în condițiile de acordare a pedepselor. "Ba eu abia aștept să îmi *pice* subiectul ăsta!" se laudă un coleg. L-am înțeles în nici 20 de minute!" pretinde el. Se laudă?

(3) Robert e în criză de timp. De aceea, pentru concursul la care participă, se pregătește astfel: *sare* peste rezumatul introductiv, iar concluziile de final le revede doar fugitiv. La concurs

constată însă că a reținut destul de bine tocmai din partea introductivă și final. E normal?

(4) Nici pe Andrei nu îl prea interesează rezumatul de la început și partea de sfârșit a lecțiilor, a cursului. La examen dezvoltă partea pe care o știe – cea din mijloc – și trece rapid peste concluzii. Dezvoltă cât poate de mult, dar ia o notă mai mică decât un altul, care a scris mai puțin. Are șanse să obțină o notă mai bună, dacă va cere să i se recorecteze lucrarea?

(5) *Încă mai înveți ca melcul?* se distrează un tânăr la adresa contracandidatului său la același post. Amândoi se vor prezenta peste o săptămână la concursul pentru respectivul post, dar, în timp ce primul candidat învață zeci de pagini pe zi, al doilea preferă să învețe mai încet, parcurgând etapă cu etapă, chiar dacă e posibil să nu poată parcurge toată materia. Se va potrivi acum proverbul cu *cine râde la urmă...*?

(6) Uneori reții un material întins mai ușor decât unul mai mic. Ciudat, nu? Se poate face ceva?

"Memoria este o capacitate psihică absolut necesară, fără de care viața individului ar fi practic imposibilă. Pentru a înțelege această caracteristică a memoriei, să ne imaginăm pentru o clipă ce s-ar întâmpla fără memorie. Omul ar trăi într-un continuu prezent, sub influența datelor nemijlocite de reflectare, comportamentul său fiind haotic, spontan, fără durabilitate în timp; toate obiectele care ar acționa din nou asupra lui i s-ar părea absolut noi, necunoscute; el n-ar avea posibilitatea de a utiliza rezultatele cunoașterii, dimpotrivă aceasta ar trebui lua-

tă de fiecare dată de la început (un copil care s-a ars punând mâna pe plita încinsă ar putea repeta acest gest la infinit fără a învăța nimic); gândurile și acțiunile lui n-ar putea fi legate unele de altele; n-ar putea înțelege și învăța, n-ar putea rezolva problemele ivite în calea lui; viața sa psihică ar fi constituită din elemente disparate. Un asemenea om ar fi un neajutorat și viața sa ar fi nu numai dificilă, dar și imposibilă."

Aceste cuvinte aparținând profesorului și psihologului român **Mielu Zlate** sunt sugestive în a reflecta rolul imens al memoriei pentru om. În lipsa memoriei omul s-ar asemăna poate cu un animal (și câinele spre exemplu își recunoaște stăpânii, pe care învață să îi deosebească de străini, iar vițelul se uită la poarta cea nouă doar cât e... vițel), ba poate nici atât: eventual cu un bolovan lipsit de viață - în măsura în care știința acestui mileniu nu va demonstra totuși că înseși minerale au memoria lor ancestrală.

Secretele memoriei, o dată cunoscute, aduc rezultate excepționale oricui dorește să învețe rapid și eficient.

Pornim pe drumul descoperirii lor de la bun început arătând că **procesul de memorare presupune trei faze**: întipărirea, conservarea (păstrarea) și reactualizarea.

O dată ce le vei cunoaște caracteristicile și cum să le folosești în favoarea ta, randamentul tău va crește simțitor.

A. Întipărirea
Ce te ajută şi ce te dă înapoi

Numele sugerează un proces de tipul imprimării pe bandă de magnetofon sau pe peliculă foto. O impregnare fidelă şi rigidă, de nealterat.

Dar nu aceasta este situaţia în cazul memoriei umane. Întipărirea, **de care depinde întregul ciclu ulterior al memoriei,** poate fi făcută cu rezultate superioare şi cu un consum mai mic de timp şi energie, dacă ţinem seama de factorii care o influenţează pozitiv sau negativ. Şi anume:

1) Natura materialului: abstractul convertit în concret

Cu cât un material este mai concret (*intuitiv - senzorial*, spun psihologii), cu atât îţi rămâne mai uşor în minte. Dimpotrivă, un material abstract (spre exemplu idei sau teorii cu un grad înalt de generalizare, în care exemplificarea concretă este sporadică sau absentă) este mult mai greu de întipărit şi chiar de reţinut. De aceea un material abstract este mai uşor de reţinut dacă dai un **exemplu concret**. Bunăoară, în domeniul limbilor străine, regulile teoretice, generale, sunt mult mai uşor reţinute prin câteva exerciţii. În domeniul juridic, studenţii de la Facultatea de Drept lucrează mult pe spete, prin care reţinerea şi aprofundarea unor articole de lege e mult uşurată. În matematică şi în disciplinele tehnice rezolvarea unor probleme concrete duce la înţelegerea unor formule mult mai repede decât prin *tocirea* acestora sau memorarea lor mecanică, iar autopsiile şi lucrul cu microscopul sunt de mai mare ajutor studenţilor la Medicină decât orice atlas de anatomie (care, la rândul lui, e mult mai util decât *toceala* din manual).

La fel se pune problema şi în cazul memorării unor fraze sau definiţii atât de *încâlcite* încât par să nu aibă nici un sens: dă un exemplu!

Cum ţi se pare următoarea definiţie dintr-un curs de logică?

O propoziţie cognitivă este adevărată numai dacă informaţia (cunoştinţa) pe care o exprimă corespunde stării de fapt (obiectului) despre care se vorbeşte, este falsă dacă ceea ce susţine nu este adevărat, este probabilă dacă nu putem stabili nici adevărul nici falsitatea ei. Greu, nu?

Compară însă cu **exemplul**:

(1) **adevărat:** metalele sunt bune conducătoare de electricitate

(2) **falsă:** există cai înaripaţi

(3) **probabilă**: numărul stelelor din galaxia noastră este par.

Dacă te eşti atent la exemplele acestea reţii definiţia şi mai uşor şi mai temeinic[2]. Ba chiar de multe ori reţii exemplul şi, la nevoie, recompui regula!

Aici ajută notiţele şi schematizarea, aspect pe care îl vom dezvolta mai târziu. Să nu cedezi niciodată ispitei învăţării mecanice, căci este o capcană atât de amăgitoare!... Pe de-o parte ***ceea ce nu înţelegi memorezi greu şi uiţi foarte repede***, iar pe de altă parte la examen (în special la examenele orale) profesorul îţi poate cere să explici cu cuvintele tale ceva ce *ai învăţat* mecanic, printr-un efort deosebit de memorare, dar fără să înţelegi o boabă. Şi atunci să te văd! Ca să nu mai vorbim de confuziile pe care le fac cei cărora memoria le joacă feste, deliciul profesorilor în examene!

---

[2] Exemplu preluat din manualul de *Logică*, clasa a X-a, autori Petre Bieltz şi Anghelina Istrate, Editura Didactică şi Pedagogică Bucureşti, 1990, pag. 7.

Interesant apare un experiment efectuat de un celebru psiholog, H. Ebbinghaus, care a constatat că pentru memorarea a 12 silabe **fără sens** au fost necesare în medie 16, 5 repetiţii, iar pentru memorarea a 36 de silabe tot fără sens au fost necesare 54 de repetiţii. În schimb, pentru memorarea a 480 de silabe **cu sens**, care reprezentau şase strofe dintr-o poezie, au fost necesare doar **opt** repetiţii! Alte şi alte exemple, alte şi alte experimente similare au reflectat timp de zeci de ani superioritatea memorării logice, bazate pe găsirea şi folosirea relaţiilor între obiectele şi fenomenele care trebuie învăţate.

Ca urmare, nu lăsa nici definiţie neclară! În definitiv ai colegi care te pot lămuri, ai profesori, a căror sarcină este tocmai aceea de a clarifica tot ce nu ai înţeles, ai surse de informare nenumărate la dispoziţie, ai orice ţi-ai putea dori ca să îţi menajezi memoria şi să îţi consolidezi nişte cunoştinţe.

Cerinţa de bază a unei memorări deosebite e simplă: învăţarea logică.

Mai întâi înţelege - abia apoi memorează! Dacă materialul de memorat ţi se pare neorganizat şi nesistematizat, mai bine îl sistematizezi **tu** şi numai apoi îl memorezi. Procedând astfel îţi foloseşti gândirea, un ajutor enorm pentru memoria ta, un sprijin de nădejde în reuşitele de acum şi în cele de mai târziu.

Să luăm un exemplu.

Pentru cine învaţă limba germană, declinarea substantivelor este o piatră grea. Unele primesc o terminaţie, altele alta..., dar parcă nişte lucruri se repetă (intuim noi). Există

varianta învăţării textelor pe de rost – dar ai nevoie de o memorie foarte *încăpătoare* [3] – sau varianta sistematizării.

Regula este următoarea: Substantivele de orice fel au la nominativ, la genitiv şi la acuzativ plural aceeaşi terminaţie. La dativ plural se adaugă la această formă comună terminaţia **–n**, cu excepţia substantivelor terminate la nominativ plural în **–n** sau **–s**; acestea au la plural la toate cazurile aceeaşi formă.

Ai înţeles, nu? Nici eu.

Dar o simplă schemă lămureşte totul: dacă înveţi germana vei recompune orice cuvânt, la orice caz (nominativ, acuzativ...) după următoarea schemă:

Declinarea substantivelor la PLURAL

				Subst. term. la N. pl. în:	
Caz	**Fem.**	**Masc.**	**Neutru**	**- r**	**-s**
N.	..... -	..... **e**	..... **er**	..... **(e)n**	..... **s**
G.	..... -	..... **e**	..... **er**	..... **(e)n**	..... **s**
D.	..... **-n**	..... **en**	..... **ern**	..... **(e)n**	..... **s**
A.	..... -	..... **e**	..... **er**	..... **(e)n**	..... **s**

EXEMPLU

N.	die Mütter	die Tage	die Kinder	die Kollegen	die Autos
G.	der	der .....**e**	der .....**er**	der .....**n**	der .....**s**
D.	den .....**n**	den ...**en**	den ....**ern**	den .....**n**	den .....**s**
A.	die	die ..... **e**	die ..... **er**	die .....**n**	die.....**s**

[3] Metoda a fost folosită cu succes de cunoscutul arheolog Heinrich Schliemann, descoperitorul legendarei Troia. În felul acesta a învăţat foarte multe limbi străine, rapid şi temeinic. Unii recomandă această metodă şi chiar e folosită în anumite centre de studiere a limbilor străine.

Am scris şi articolele hotărâte, ca să fie o sistematizare a două lucruri deodată (ceea ce ajută la o reţinere şi mai rapidă)[4]. Şi ce observăm? Că am rezolvat şi problema articolului hotărât: la nominativ şi acuzativ substantivele, indiferent că sunt de genul masculin, feminin sau neutru, au articol *die*, la genitiv *der* şi la dativ *den*. Încă o problemă rezolvată urgent (asta e bonus).

Aşa fiind, tânărul din primul exemplu de la începutul capitolului memora mai repede deoarece gândea ceea ce învăţa şi îşi crea singur exemple. Aşa se face că reţinea mai bine decât celălalt.

Într-un alt experiment devenit clasic s-a cerut unui grup de subiecţi să descopere regula după care era compusă o serie de numere, iar unui alt grup să ordoneze numerele trei câte trei. După un timp, când li s-a solicitat subiecţilor să reproducă numerele cu care au lucrat, performanţe mult mai bune au obţinut cei din primul grup. De ce? Pentru că sarcina membrilor acelui grup, de a descoperi regula seriei prin efort propriu, i-a obligat să îşi folosească gândirea, imaginaţia, inspiraţia. Descoperind şi înţelegând regula a fost o joacă pentru ei să recompună şirul. Nu însă şi pentru cei din al doilea grup, care s-au mulţumit (pentru că de altfel experimentul nu cerea mai mult) să treacă cu uşurinţă peste proba cerută, fără să gândească prea mult.

Concluzia?

Tot ce se memorează logic se păstrează mai trainic, cu un efort mai mic. Dimpotrivă, "recitarea" unei definiţii (sau chiar a unei demonstraţii, a unei sinteze chimice etc.) ***necesită un efort incomparabil mai mare. Despre rezultat... ce să mai vorbim.***

[4] Exemplu prelucrat după Emilia Savin, Ioan Lăzărescu, *Limba germană. Curs practic*, Ed. Miron, 1992, vol. I pag. 59 şi vol. II pag. 40.

2) **Organizarea şi omogenitatea materialului** sunt factori care scutesc memoria de eforturi inutile. Materialele omogene (cu elemente similare sau derutant de asemănătoare) se reţin **mai greu** decât cele mai degrabă neomogene, deoarece necesită un efort considerabil în vederea diferenţierii elementelor şi eliminării confuziilor.

Dar ce înseamnă *material omogen*? De multe ori ţi se pare că lecţii sau cursuri diferite se ocupă de aceeaşi problemă, dar... sub alt titlu. În acest caz există o soluţie pe cât de simplă, pe atât de eficientă: extrage, prin comparaţie elementele **comune** pe o fişă de genul:

Grupe comune de idei	fenomenul numărul 1. (aspectul, teoria, etc.)	fenomenul numărul 2. (aspectul, teoria, etc.)
A		
B		
C		
D		
E		

A, B, C, D, E,... sunt aspectele de neomogenitate care diferenţiază caracteristic fenomenele 1, 2, 3... Spre exemplu (vezi cum dăm un exemplu ca să convertim abstractul în concret?), în cazul unei lecţii de geografie, fenomenele 1, 2, 3... ar putea fi diferitele zone ale ţării cu caracteristici apropiate, dar care, totuşi, se deosebesc între ele prin anumite aspecte (exemplu: A = relief, B = clima, C = ape, D = vegetaţie..., aspectul nr. 1 – Banatul, aspectul nr. 2 – Muntenia ş.a.m.d.), în condiţiile în care aceste zone se aseamănă, spre exemplu, cu privire la caracteristicile solului, ale faunei şi monumente-

lor naturii. În acest fel, cu schema în față, poți învăța în câteva minute ceea ce altora li s-ar părea imposibil.

Mai există o situație, pe care am putea-o numi *omogenitate dezorganizată*. Poate fi întâlnită, spre exemplu, în manualul de Istorie de clasa a XII - a, ediția 1997, la o lecție în care se prezintă caracteristicile principalelor partide politice dintr-o anumită perioadă. E un haos de mai mare dragul; există însă elemente comune, precum anul înființării partidului, liderul politic, linia politică, organul de presă, dar ordinea lor în prezentare diferă de la un partid la altul. Deruta se risipește doar când pui mâna pe creion sau treci elementele comune tuturor, care dau oarecare omogenitate materialului, dar care sunt prezentate foarte dezorganizat (în acest caz A este anul înființării, B – liderul politic, C – organul de presă, iar *aspectul 1*, *aspectul 2* etc. sunt partidele politice). Puse una sub alta, organizate atât cât se poate, lucrurile devin mult mai clare. *Și la fel ar fi devenit pentru studentul de la Drept din al doilea exemplu de la începutul capitolului, dacă își făcea o schemă în 15 minute!*

Să îți mai dau un exemplu, concret, din economie. În Marketing există anumite scale, folosite pentru măsurarea datelor în vederea tragerii anumitor concluzii despre situații, tendințe, preferințe ale consumatorilor etc. Scalele sunt analizate prin prisma aceloraşi caracteristici. Unele caracteristici există, altele nu există la un anumit tip de scală. Poftim de le reține!

Ceața din cap dispare brusc dacă întocmeşti un tabel cu situația comparativă[5]:

[5] C. Florescu (coordonator), *Marketing*, Marketer-Grup academic de marketing şi management, 1992, pag. 109.

Tipuri de scală	Caracteristici pe care le posedă			
	Permite clasificări	**Permite ordonări**	**Intervale egale**	**Origine unică**
Nominală	Da	**Nu**	**Nu**	**Nu**
Ordinală	Da	Da	**Nu**	**Nu**
Interval	Da	Da	Da	**Nu**
Proporțională	Da	Da	Da	Da

Într-un caz legat de managementul resurselor umane diferiți autori explicau avantajele şi dezavantajele recrutării interne (care apare atunci când pe un post vacant este trecut un salariat care ocupa anterior alt post – spre exemplu un contabil este trecut ca statistician), respectiv ale recrutării externe (când se angajează cineva din afară).

Diferiții autori aveau argumente diferite şi nu ştiai care metodă era mai bună. Din 4-5 cărți am alcătuit următoarea schemă:

Tip	Avantaje	Dezavantaje
R. internă	- **stimularea** (motivarea) propriilor salariați - procedură **rapidă** - cunoaşterea **punctelor** forte şi a punctelor slabe ale candidaților - **timp mic** de integrare în noul post (nu este necesară integrarea în cultura organizațională,	- posibilitatea intervenirii **rutinei** profesionale şi a lipsei de flexibilitate - posibila **tensionare** a atmosferei de lucru datorită frustrărilor candidaților respinşi, demoralizării acestora - pericolul ***propagării*** locului vacant

	acomodarea cu relaţiile ierarhice etc.) - **reducerea fluctuaţiei** de personal - permite protejarea unor **secrete** interne	
R. externă	- posibilitatea de **alegere** între mai mulţi candidaţi - poate aduce **idei** şi **cunoştinţe** noi, prevenind rutina, practicile neeficiente - **cheltuieli mai scăzute** de pregătire a personalului (se preferă personal gata format în alte părţi)	- **timp mai îndelungat** şi **costuri mai ridicate** pentru recrutare şi selecţie - **adaptare** mai **grea** la cerinţele cabinetului decât în cazul angajaţilor proprii - poate aduce **frustrare** în rândul angajaţilor proprii, care pot avea atitudine de **ostilitate** faţă de noii veniţi, de demotivare etc.

Aşa am ajuns la concluzia că întrebarea *care cale e mai bună* e o întrebare greşită. În funcţie de avantajele urmărite şi concomitent cu lipsa unor dezavantaje, la un moment dat e potrivită una sau alta din metode. Iar când era vorba de a angaja pe cineva din exterior, orice manager, după schema de mai sus, ar fi putut lua o decizie în cunoştinţă de cauză.

3) Nu vei avea surprizele altora dacă reţii că **părţile iniţiale şi finale** ale unei lecţii (sau ale unui curs) **se memorează mult mai bine decât cele de la mijlocul lecţiei.** Deci, da-

că vrei să reţii un material la fel de bine în toate părţile lui, insistă asupra părţii de mijloc. *Ca şi în exemplul al treilea de la debutul acestui capitol, s-ar putea să fi memorat mai bine tocmai părţile de început, pe care, paradoxal, nu le-ai aprofundat!*

4) Un alt factor de care trebuie să ţii cont când memorezi ceva este **volumul materialului.** Este evident că un material mai extins cantitativ presupune un număr mai mare de repetiţii decât unul mai restrâns.

Pe baza unor experimente ştiinţifice s-a formulat următorul enunţ generalizat: ***dacă volumul materialului creşte în progresie aritmetică, timpul de învăţare creşte în progresie geometrică.***

Astfel, dacă pentru 50 de cuvinte ar fi necesare 2 minute, pentru 100 sunt necesare 9 minute, iar pentru 1000 de cuvinte sunt necesare 165 de minute – şi acestea fără a lua în considerare gradul de dificultate, noutatea şi importanţa, organizarea şi sistematizarea materialului, numărul de repetiţii sau interesul pentru învăţare.

De aceea un program bine alcătuit va trebui să ţină seama că 20 de pagini se învaţă nu într-un timp dublu, ci poate într-unul de trei-patru ori mai mare decât un material de 10 pagini.

Să ne reamintim această caracteristică şi atunci când vom parcurge cele mai eficiente metode de repetare. Deocamdată să reţinem că ***la începutul pregătirii pentru un examen trebuie să evităm cu orice preţ învăţarea într-un ritm sălbatic a unor materiale întinse ca volum,*** pentru că efectul, cu rare excepţii, va fi opus celui scontat. Eficienţa se obţine prin fragmentarea la început unor teme mai largi în părţi accesibi-

le ca volum şi repetarea lor susţinută. Aceasta e cheia spre succes, iar nu *hei rup*-ul.

5) Se mai cunoaşte că **gradul de familiaritate** influenţează proporţional rapiditatea memorării, ca şi eficienţa ei: astfel, cu cât un material cuprinde informaţii pe care le cunoaştem – fie şi numai parţial – cu atât viteza de memorare şi trăinicia întipăririi sunt mai mari. Iată de ce citirea notiţelor şi pregătirea lecţiilor nu trebuie să se facă doar cu o zi înainte de *ascultare*, ci chiar în ziua luării notiţelor.

Pentru unii, un material prezentat în alt context, sub alt aspect, apare adeseori ca un material complet nou! Numai că, dacă ne gândim bine, memoria are totuşi rolul de a întipări o experienţă în universul personalităţii noastre, **spre a dispune de ea ulterior**, aşa cum am arătat în definiţia de la începutul capitolului. Cu două condiţii: prima – ca elementele respective ale experienţei să se lege unele de altele, să formeze un tot coerent, iar a doua – ca acest ansamblu să nu rămână exterior faţă de noi, ci **să se integreze în ansamblul experienţelor noastre trecute.**

> De fiecare dată când ai de învăţat ceva nou, priveşte înapoi: *scotoceşte* prin memorie după date pe care le deţii, căci astfel faci o economie importantă la capitolul timp faţă de situaţia în care ai învăţat totul ca şi cum ar fi complet nou.

Pentru cine nu înţelege, nici o problemă. Aceste *secrete ale memoriei*, redate aici succint, se vor regăsi, după această prezentare generală, în capitolele următoare, unde fiecare problemă care se iveşte în procesul de învăţare o vom *demonta* şi o vom lămuri.

6) Modul de prezentare a materialului (simultan sau în serial) influenţează memorarea în sensul că ***se reţine mult***

mai bine şi cu efort mult mai redus materialul prezentat "pe etape", în timp ce ***prezentarea problemei dintr-o dată, în totalitatea ei, duce la dificultăţi de reţinere şi la confuzie***. De ce crezi că studenţii se confruntă cu probleme de reţinere a cursurilor atunci când învaţă exclusiv în sesiune? Tot astfel se explică ineficienţa aproape totală (pe termen lung, nu pe termen scurt) a pregătirii *în (a)salturi*, doar cu câteva zile înainte de meditaţii, de către elevii care în cursul săptămânii *au uitat* că trebuie să înveţe constant, pentru ca informaţiile să aibă timp să se sedimenteze rând pe rând.

În general se admite că un om mai slab dotat din punct de vedere intelectual, care însă se pregăteşte zi de zi cu perseverenţă, are şanse mai mari să obţină rezultate mai bune decât unul strălucitor de inteligent, dar care învaţă în salturi, dezorganizat, fără să respecte un program. Nu întotdeauna poţi recupera *pe ultima sută de metri* tot ce nu ai învăţat la timp şi s-ar putea ca un *tolomac* să ţi-o ia, încetul cu încetul, înainte.

Era chiar o poveste cu întrecerea dintre iepure şi broasca ţestoasă. Era doar o poveste?... Nu.

> Regula tocmai asta e: învăţând două ore pe zi, dar constant, un tânăr mai puţin dotat intelectual va obţine în sesiune rezultate mult mai bune decât unul inteligent şi care se trezeşte pe utlima sută de metri. Citind două ore pe zi, constant, în doar cinci ani poţi să ajungi specialist într-o materie total străină domeniului tău!
>
> **Întotdeauna cine merge pe etape adesea ajunge mai departe decât cel care se avântă dintr-o dată!**

Şi iată astfel răspunsul la a cincea problemă de la începutul acestui capitol.

7) Locul ocupat de material în cadrul activităţii de învăţare are o mare importanţă în calitatea memorării respectivului material. Există lecţii, cursuri, capitole a căror memora-

re are ca scop pregătirea pentru însuşirea altora, după cum există materiale care pot fi memorate fără a fi nevoie de mijlocirea unor noţiuni pregătitoare.

Materialul care reprezintă scopul final al activităţii este mai bine reţinut decât cel ce reprezintă mijloacele de realizare al lui.

Demonstrarea teoremei se reţine mai uşor decât demonstrarea principiilor care stau la baza ei. E bine să reţii această diferenţiere ce ţine de firea umană, dar care **adesea în examen nu se regăseşte.** De ce? Majoritatea manualelor după care se învaţă conţin lecţii care au în componenţa lor o parte introductivă cu rol pregătitor, pentru ca expunerea propriu-zisă să nu înceapă abrupt. Această parte introductivă, peste care mulţi sunt tentaţi să treacă cu superficialitate, poate să conţină date necesare unei înţelegeri adecvate a lecţiei propriu-zise. Ca să nu mai vorbim de situaţia în care, când subiectul de examen constă dintr-o teză sau sinteză, introducerea – adică tocmai partea peste care eşti tentat să treci mai superficial – poate fi notată cu **până la 1, 5 puncte**! (din zece) Iar testele grilă, e bine de ştiut, conţin întrebări deloc uşoare luate tocmai din părţile de lecţie mai puţin aprofundate, mai abstracte sau mai neclare. Ştiu profesorii de ce...

La rândul lor cursurile universitare conţin în multe cazuri un capitol dedicat noţiunilor introductive, cadrului general. Nu ocoli asemenea fragmente sub motivul că sunt scrise cu litere mai mici şi nu se cer la examen! Chiar dacă nu se cer, a învăţa conţinutul fără a cunoaşte introducerea e ca şi cum ai vrea să înţelegi tabla înmulţirii fără să înţelegi adunarea. *Aşa fiind, Andrei din cel de-al patrulea exemplu nu are şanse să obţină o notă mai bună la reexaminare: nu a atins aspectele de finețe, de concluzie, care se notau cu mult mai bine decât cele pe care, după legile psihologiei, le reţineau 90% din cei examinaţi!*

Situaţia este valabilă de multe ori pentru cei care se pregătesc la materii de *real* şi care, uneori, în graba lor de a ajunge să rezolve probleme *serioase*, ignoră problemele mai uşoare, dar care nu fac altceva decât să pregătească, etapă cu etapă, o rezolvare mai uşoară a problemelor cu un grad mai mare de dificultate.

Întotdeauna să eviţi discriminarea între modul în care înveţi materialul care reprezintă **scopul final** al reţinerii şi modul în care înveţi materialul de pregătire sau introductiv.

SFAT

Tot referitor la scop şi mijloc: fixează-ţi scopuri noi cu fiecare etapă de învăţare: familiarizarea cu textul, apoi înţelegerea lui, apoi fixarea lui mai temeinică (vom mai reveni asupra acestei probleme, destul de complexe).

În acest fel nu te va mai tenta să treci uşor peste ceea ce consideri a fi nişte simple mijloace (familiarizarea şi înţelegerea) în realizarea scopului propriu-zis (memorarea datelor), ci, considerând toate aceste trei operaţii ca **trei scopuri distincte**, îţi vei putea menţine atenţia şi concentrarea la nivel maxim **pe tot parcursul procesului de învăţare.** În plus – vei vedea – atingerea celor trei scopuri mici te va mulţumi mult mai mult decât atingerea unui singur scop final, mai mare.

8) În ideea prezentării unitare a factorilor care influenţează memorarea, amintesc aici pe câţiva din ei, pe care o să-i dezvolt pe parcurs, deoarece necesită o tratare mai largă şi se întrepătrund cu o serie de condiţii specifice care reclamă abordări şi soluţii specific: **ambianţa** în care învăţăm (respectiv una de stimulare, inhibitoare sau indiferentă), **starea generală** (de sănătate sau de boală, de odihnă sau de oboseală), **experienţa anterioară, interesul, motivaţia** etc.

Interferenţe şi efecte contradictorii

Am făcut această trecere în revistă acum şi nu pe parcursul capitolelor viitoare din două motive. Ca să le ai reunite pe toate în câteva pagini şi nu împrăştiate în toată cartea, precum şi datorită faptului că *aceşti factori nu acţionează izolat*, ci în strânsă legătură unii cu alţii. *Şi acum să răspundem la a şasea întrebare de la începutul acestui capitol.*

De multe ori acţiunea lor corelată poate duce la efecte contradictorii. S-ar putea foarte bine ca un volum mare de material, dar familiar, să îl memorezi mai uşor decât un volum mai mic dar abstract sau nefamiliar. De asemenea, chiar un volum mic de material familiar, bine organizat şi prezentat de un număr suficient de mare de ori pentru a fi memorat poate deveni greu de reţinut în condiţii de oboseală, surmenaj sau dezinteres.

CONCLUZIE

În procesul de memorare trebuie **să încercăm să găsim cât mai mulţi factori favorabili performanţei** sau să îi creăm prin prelucrarea unor factori aparent dezavantajoşi (fragmentarea materialului mai voluminos, reorganizarea unuia sistematizat, fixarea unor scopuri mai puţin generale, corespunzătoare unor etape mai mici etc.).

Dar această concluzie era greu de tras dacă nu făceam prezentarea măcar succintă a tuturor factorilor care ajută sau încetinesc învăţarea.

B. Conservarea sau păstrarea

Al doilea proces al memoriei presupune reţinerea pentru un timp mai scurt sau mai lung a celor întipărite. Fără să ne dăm seama, în această etapă creierul trece la organizarea şi reorganizarea celor memorate.

Durata păstrării poate fi prelungită fără probleme prin repetarea celor învăţate, iar această durată este influenţată de aceeaşi factori ca şi întipărirea.

Spre exemplu, materialul cu sens se păstrează mult mai trainic decât cel fără sens. De aceea insist pe ceea ce am mai spus şi în cazul întipăririi: *memorează numai după ce ai înţeles, după ce materialul a căpătat un sens pentru tine*! În felul acesta vei depăşi rapid pe acei care *tocesc*, fără să înţeleagă mai nimic din ce (cred ei că) reţin.

Nu este deloc indiferent **modul în care se face memorarea**, respectiv textual sau pe baza ideilor principale. Este îndeobşte cunoscut în rândurile psihologilor – nu însă, din păcate, în rândurile elevilor şi studenţilor– că după şase luni tezele principale sunt reţinute în proporţie de 60%, unităţile logice – în proporţie de 36%, în timp ce **forma textuală – doar în proporţie de 20-22 %.** Concluzia e destul de clară: învăţatul pe de rost *te va ajuta* să pierzi cea mai mare parte a informaţiei, în ciuda stăpânirii ei *perfecte* la un moment dat.

Te-a tentat vreodată ideea învăţării pe de rost a ceea ce nu înţelegeai? E normal. Totuşi, reacţia ta ar trebui să fie cu totul alta: prima parcurgere a materialului să o faci în special cu scopul reţinerii fără fisură a scheletului logic, a ideilor principale, iar următoarele repetări să vizeze intrarea tot mai adâncă în detalii. Cât despre reţinerea pe de rost a lecţiilor – dacă e nevoie – nici o grijă: va veni ea automat, după un număr suficient de reluări ale materiei (de obicei 4-6). Cu totul

altfel, însă, se prezintă situaţia în cazul în care se merge pe ideea reţinerii pe de rost *din prima*, cum spun elevii: la fiecare repetare trebuie **din nou** *reperate* ideile principale (care au fost însuşite foarte superficial înainte), trebuie **din nou** *reţinute* (probabil la fel de superficial şi de grăbit), iar randamentul e mult mai slab decât dacă lucrezi cu paşi ceva mai mărunţi, dar mult mai siguri. Nu exclud deloc posibilitatea să poţi învăţa mult mai mult decât ideile principale, fie şi numai dintr-un calcul de eficienţă sau de *comprimare* a unor etape de învăţare. Peste câteva pagini vei găsi prezentarea unei variante optime după care să înveţi.

Nu uita, totuşi: nu trece mai departe dacă nu ai fixat bine ideile principale (inclusiv cu ajutorul schemelor, sublinierilor, completărilor).

C. Reactualizarea

După cum sugerează numele, ultima fază a memorării – deopotrivă barometru al eficienţei şi criteriu de apreciere pentru profesor – constă în scoaterea la iveală a celor memorate şi conservate, în vederea utilizării lor. **Este procesul cu pondere covârşitoare în timpul examenului.**

Trebuie să reţii un aspect foarte important: ***reactualizarea este în fapt rezultatul celorlalte două procese, respectiv întipărirea şi conservarea.***

O întipărire şi o conservare făcute cu respectarea factorilor care le influenţează pozitiv duc **automat** la un răspuns bun.

E simplu[6].

[6] Desigur, dacă se respectă şi celelalte tehnici de susţinere a examenului. Poate ai răspunsul bun, te-ai pregătit temeinic, dar... ai emoţii? Nu ştii cea mai bună cale de a face o primă impresie bună profesorului? Nu ştii cum să alcătuieşti răspunsul ca să dai impresia (corectă) că ştii? Şi aici putem discuta mult, dar până atunci încearcă să găseşti tu, uitându-te cu atenţie la ce se întâmplă în examene, cele mai potrivite căi de *a vinde* ceea ce ai acumulat!

CAPITOLUL AL III-LEA

BUNUL ÎNCEPUT CA METODĂ

(1) George încearcă încă de la început să reţină bine tot ce poate să reţină. Andrei trece o dată peste lecţie, subliniind câteva repere şi apoi reia lecţia. La început George are un avans consistent, dar la sfârşit contată că Andrei a terminat de învăţat mai repede decât el. Şi mai bine. De ce?

(2) Dintre cei doi, care va reţine totuşi materialul mai bine, peste trei luni, când au examen?

(3) Un tânăr care învaţă pentru ocuparea unui post încearcă să aprofundeze materia căutând răspunsuri la multe întrebări pe care i le ridică materia. Consultă dicţionare, alte lucrări în domeniu, chiar dacă aceasta îi răpeşte timp. Nu ar fi mai bine să înveţe materia aşa cum este şi să nu mai risipească timp cu întrebări? Sau e mai bine să despice în continuare firul în patru? Când e mai bine?

3. 1. Condiţia unui bun început

Specialiştii spun că atunci când aşteptăm ca după o anumită informaţie să urmeze alta, atunci la informaţia pe care creierul o aşteaptă, el reacţionează instantaneu. Este binecunoscut cazul mamelor obosite din cauza efortului de îngrijire a pruncului, care se trezesc la cel mai mic scâncet al micuţului, dar adeseori nu aud, în somn, sunetul soneriei.

Aceeaşi lege se aplică şi în cazul învăţării.

Reacţionând la un stimul ***pentru care eşti pregătit***, vei memora mai uşor şi reţinerea va fi mai fidelă. E lege.

Dar noi, când învăţăm o lecţie sau un curs, de unde ştim că o informaţie urmează după alta? Ar fi ceva să ştim! Ei bine, se poate.

3. 2. Începutul în favoarea ta

Procedeul e foarte simplu şi la îndemâna ta: **înainte de învăţarea propriu-zisă, treci în revistă, rapid, întreaga lecţie sau întregul curs.**

Ai înţeles deci: nu e vorba de o memorare, ci de o **PRIVIRE GENERALĂ ASUPRA LECŢIEI,** în scopul de a surprinde (atât cât e posibil) structura sa internă, problemele care apar, explicaţiile. În timp ce noi citim o dată lecţia, creierul îşi sistematizează primele *impresii* despre materialul pe care îl avem de învăţat. Fără să ne dăm seama, el reţine multe informaţii şi îşi fixează în mod automat nişte puncte de reper, de genul: *aici se discută problema X, apoi urmează explicaţia, apoi sunt prezentate trei premise care conduc la concluzia finală...* şi tot aşa.

În acest fel eviţi o greşeală: adâncirea în amănunte încă de la prima citire. Dacă nu ştii încotro te îndrepţi, de unde să ştii pe ce cale să mergi? Cu totul altfel e atunci când, cunoscând punctul de sosire – concluzia capitolului – vei reuşi să te orientezi în aşa fel încât să găseşti raţionamentele. Argumentele, soluţiile, ideile autorului. Iar aceste raţionamente, argumente, soluţii, idei sunt tocmai... cele pe care trebuie să le reţii cu prioritate. După cum vrei şi după cum poţi, vei reţine şi restul detaliilor. Dar acum **ştii** dacă vrei sau dacă poţi să le reţii. Şi nu le mai îngrămădeşti haotic în minte.

3. 3. Cum îţi aşterni aşa dormi

În această fază creierul reţine doar *locul* informaţiilor şi *numărul* lor (de exemplu trei premise sau cinci condiţii). Sunt date pe baza cărora, conform legii amintite, mai târziu

creierul va reține mult mai ușor alte informații. Uneori, chiar după o primă parcurgere (atentă, nu cu gândul în altă parte) suntem uimiți să constatăm că reținem fără efort ideile principale, chiar și unele detalii. Iar dacă mai și subliniem ușor, cu un creion, ideile principale, **o a doua privire generală** – mai rapidă decât prima – ne va ajuta să ne întipărim în minte, aproape fără efort, structura lecției, scheletul acesteia. Când vom învăța sistematic, creierul, care se așteaptă să primească informațiile după un anume tipic, le *digeră* mult mai ușor.

Înveți mult mai rapid decât dacă să pornești de la învățarea lecției în lipsa unei priviri generale, ignorând reperarea ideilor principale. Or, ideile principale se reține după șase luni în proporție de 60%, în timp ce forma textuală – în proporție de 21-22%. Memorarea mecanică a ideilor principale stă la baza fenomenului uitării rapide cu care se confruntă elevii și studenții. Astfel răspundem la întrebarea a doua de mai sus.

3. 4. Bucuriile de mai târziu ți le pregătești de acum

Efectele privirii de ansamblu sunt și de altă natură: pe lângă fixarea unor repere (ideile principale), cu consecințele pe care le-am văzut, faptul că **memorezi ceva cu un scop** (de a te familiariza cu materialul) este un mijloc foarte practic de a-ți spori eficiența memorării. În plus am văzut că fixarea unor scopuri noi, diferențiate de la o fază a învățării la alta, este din nou echivalentul unei memorări pe cât de rapide, pe atât de eficiente. De unde concluzia: ***fixează-ți ca scop principal al primei memorări desprinderea și sublinierea*** (cu un creion, cu o culoare) ***ideilor principale ale textului***. În felul acesta, în locul unei simple lecturi, parcurgerea preliminară a lecției are dintr-o dată **trei efecte** cu **efort minim**:

- ✓ te va ajuta **să te familiarizezi cu textul**
- ✓ îți va dezvălui **organizarea logică** a acestuia, cu rezultate care se vor vedea în timp ce vei învăța materialul

- ✓ te va ajuta **să memorezi mai ușor și mai eficient** cu prilejul atingerii ulterioare a jaloanelor pe care creierul și le-a fixat.

Privirea generală este esențială în buna desfășurare a procesului de memorare.

Când vei ajunge la etapa repetării lecției, îți vei da seama foarte repede că repetarea făcută după ce ai revăzut materialul e mult mai eficientă, mult mai rapidă și mult lipsită de problemele pe care le ridică îndeobște repetarea efectuată într-o manieră clasică, respectiv în lipsa privirii generale de la început. Încearcă ambele variantele și convinge-te!

Lucrul bine început e pe jumătate făcut, ne asigură un proverb. Acum știi, cititorule, și **cum** să faci acest început bun. Și cred că ai răspuns și la prima întrebare de la începutul acestui capitol.

Așa încât să mergem mai departe...

3. 5. Când întrebări apar...

După ce omul și-a pus prima întrebare, în zorii umanității, progresul nu a mai putut fi oprit. De atunci omul s-a izbit mereu de contradicții. Din nelămuriri, idei și întrebări au izvorât succese rând pe rând, iar descoperirile au aureolat progresul.

Dacă în timp ce înveți apar întrebări, bucură-te: mintea ta a primit *provocarea* învățării și e pregătită să asimileze totul așa cum îți dorești, spre mulțumirea ta de după examen.

Un sfat: ***scrie pe o coală de hârtie întrebările pe care le ai.*** Adeseori răspunsurile vin pe parcursul lecției. Alteori va trebui să cauți prin alte surse de informare, chiar la un profesor ("sursa" cea mai rapidă și mai sistematică) sau coleg. Caută însă, căci numai scormonind vei găsi diamantele cunoașterii.

A pune întrebări este obligatoriu sau doar recomandabil? – ei bine, nimeni nu te obligă la nimic.

Dar, pentru a învăța trainic, întrebări precum: *Cine? Unde? De ce?* (întrebare cu potențial uriaș în descoperire), *Ce legătură este? Ce înseamnă acest cuvânt?*, dar și scepticul *Ei, și?* (provocare adesea de neînlăturat pentru creier) ar fi bine să apară la tot pasul.

Eu eram un leneș, așa credea toată lumea și așa mi se spunea. Dar mie îmi plăcea să mă gândesc. Grozav îmi plăcea. Citeam câte o carte și aproape la fiecare frază mă opream. Dacă, de pildă, citeam: "Și era cald în seara aceea", închideam cartea și începeam să mă gândesc. Fel de fel de gânduri. Dacă era cald înseamnă că era vorba de o seară de vară, altminteri ar fi spus: și era frumos... Dar pentru că se spunea: "și era cald", începea să mă obsedeze și-ul. Oare vroia să arate o așteptare sau o surpriză? Ceva trist sau ceva plăcut? Tot felul de gânduri, că niciodată nu puteam să citesc o carte până la capăt. (...) Am început, cu timpul, să găsesc sensuri absolut noi și uneori foarte ciudate, în cele mai banale fraze. Ce să mai lungesc vorba? Mă simțeam foarte bogat..."[7].

Mă simțeam foarte bogat... – da, e frumos: te simți bogat de sensuri, de cunoștințe trainice! Bine hrănit cu nectarul cunoștinței, mergi drept și frumos pe drumul tău, lăsând pe alții să orbecăie, pradă propriei lor nepăsări care nu iartă!

Nu trebuie să despici firul în patru la nesfârșit, căci nu ajungi nicăieri. Dar întrebările sunt un sprijin absolut în învățarea activă, singura care aduce satisfacții și rezultate de durată.

Unde poate duce lipsa unor întrebări? Un exemplu: o profesoară a insistat să afle de la o întreagă promoție de viitori absolvenți de liceu ce înseamnă *panduri*. Din 250 de viitori absolvenți, abia o fată a știut să răspundă corect: ostași dintr-un corp de oaste neregulată, de la începutul secolului al XIX-

[7] Constantin Chiriță, **Cireșarii,** vol. IV – *Aripi de zăpadă,* Editura Albatros, București, 1985, pag. 255.

lea, în Țara Românească, ostași care, nemulțumiți de politica dusă față de ei, s-au alăturat in corpore inițiativei revoluționare a lui Tudor Vladimirescu, ulterior numele lor devenind nume generic pentru toți ostașii lui Tudor.

Că veni vorba, ce înseamnă ... *in corpore*?

Totdeauna întrebările te vor ajuta să acoperi *goluri* de care altminteri nu ai fi conștient. E drept, este destul de dificil să pui de la început cele mai bune întrebări, dar ce început nu e oare dificil? Timpul le rezolvă însă pe toate – și vei vedea că, perseverând, întrebările vor apare în curând de la sine. Și tot de la sine se vor clarifica.

Așa fiind, tânărul din cazul al treilea – cel care își pune întrebări – poate acționa diferit, după cum sunt împrejurările. Tânărul învață pentru un post – e o precizare importantă. Adesea pentru ocuparea unui post se organizează o comisie din specialiști și nespecialiști, iar aceștia urmăresc, în lipsă de ceva mai bun, fidelitatea reproducerii. Orice amănunt față de buchea cărții îi derutează derutează pe nespecialiști, și atunci răspunsurile la întrebări e mai bine să fie păstrate pentru sine. Se pot păstra întrebările pentru mai târziu, mai ales când timpul de pregătire e puțin.

Dacă însă, așa cum e la firmele serioase, comisia e formată mai ales din specialiști, căutarea răspunsurilor e benefică; trebuie ca tânărul să învețe cât mai multe ore, să repete mult, ca să răspundă și la întrebări ale căror răspunsuri nu se găsesc în bibliografie. E limpede că tânărul trebuie să se intereseze și de modul de derulare al examenului și să caute orice informație care i-ar fi de folos.

CAPITOLUL AL IV-LEA

CALEA SUCCESULUI E ÎN FAȚA TA!

Mai bine să înțelegi puțin
decât să înțelegi prost.
(B. Franklin)

4. 1. Dilemele începătorului

Un răspuns bun este în general scopul oricărui tânăr care se pregăteşte să susțină un examen – teză, răspuns oral şi chiar un *banal* examen dintr-o sesiune studențească. Fiecare îşi doreşte o **aducere aminte cât mai bună**, cât mai fidelă.

Pentru a şti ceva bine, e nevoie **să înveți** acel ceva bine. Dar pentru unii a învăța înseamnă a sta pur şi simplu cu cartea sau cu cursul în față şi cu gândul în altă parte. Ca urmare reactualizarea lasă de dorit.

Între metodele de învățare eficientă, disputa se dă între memorarea prin metoda globală şi memorarea pe fragmente, fiecare având avantajele şi dezavantajele ei. Memorarea cu mintea pe dealuri nu se regăseşte printre metodele de învățare eficientă.

În timpul examenului memoria este în faza de reactualizarea materialului – de fapt a fragmentelor de material – care constituie obiectul lucrării scrise sau al răspunsului oral. O etapă pe care o dorim cât mai fidelă şi care depinde în mod crucial de celelalte două care o preced: întipărirea şi conservarea. Acestea le-am mai arătat.

> Acum ştii că reactualizarea depinde de modul în care se efectuează întipărirea şi conservarea, după o ecuație foarte simplă: întipărire + conservare bune = reactualizare bună. Urmarea e logică: în momentul în care înveți concentrează-te asupra

> întipăririi şi memorării, iar nicidecum direct asupra felului în care vei prezenta materialul, cum îşi vei organiza timpul, cum..., cum..., cum..., căci va veni şi vremea răspunsurilor la aceste întrebări.

4. 2. Care e varianta corectă?

Deocamdată concentrează-te asupra întipăririi şi conservării datelor. Atât. Pentru că şi aceste două procese dau mult mai multă bătaie de cap decât îți închipui. Imediat ce începi să înveți probabil că va apare o întrebare: ***cum e mai eficient să memorezi: totul dintr-o dată, sau, dimpotrivă, pe fragmente?*** Tu ce părere ai?

Memorarea globală are avantajul că reliefează structura de ansamblu a textului, organizarea şi logica lui internă. Memorarea globală se aplică cu succes în cazul fragmentelor, capitolelor, materialelor de dimensiuni relativ reduse. În schimb, un volum mare de material sau un material abstract, nesistematizat, este greu de reținut dintr-o dată.

Memorarea parțială are avantajul nu numai că reliefează structura de ansamblu a textului (ca în cazul memorării globale), dar şi delimitează ideile principale în mod foarte riguros şi oferă satisfacții cu fiecare etapă depăşită cu succes; dificultatea apare în multe cazuri când se pune problema asamblării părților, a punerii *cap la cap* a fragmentelor care au fost învățate izolat unele de altele.

Atunci... ce e de făcut?

4. 3. Metoda care rezolvă problema

Eliminând dezavantajele şi cumulând avantajele ambelor metode, s-a impus aşa-numita ***metodă combinată***. În ce constă ea?

După o privire de ansamblu asupra lecției, în timpul căreia ar fi bine să reliefăm ideile principale, şi după ce am for-

mulat necesarele întrebări, delimităm primul fragment pe care vrem să-l reținem. Atenție, însă!

> **Fă delimitarea respectând ideile principale** (sau, dacă fragmentul este prea întins, chiar ideile secundare). Delimitarea nu se face la întâmplare.

Nu învăța grupe de rânduri (8 - 10 - 15) ci unități logice. Unii învață direct fragmentele delimitate prin idei principale, alții preferă să meargă încet, dar sigur, pe baza ideilor secundare, sau pur și simplu să împartă fragmentele în două-trei paragrafe logice, urmând a le "asambla" mai apoi fără probleme.

> Deoarece rezultate foarte bune se obțin atunci când repetițiile se fac la 10-15 minute și la 24 de ore, concluzia este una singură: cel mai bine ar fi ***să împarți materialul în fragmente pe care să le poți "digera" în 10-15 minute*** și apoi să le repeți după metoda pe care o să ți-o expun în cele ce urmează.

(Reamintesc că în acest moment ai trecut atât de privirea generală asupra *întregului* material, cât și de etapa întrebărilor – unele clarificate pe măsura înaintării în materie. Cu alte cuvinte, acum ești în faza învățării efective. Din acest moment – și nu din altul! – începe să se deruleze *rețeta*.)

Cum înveți al doilea fragment? Ce faci cu primul? Aici mulți greșesc capital!

Așa încât a venit momentul să vedem...

4. 4. *Rețeta* de la A la Z...

1. Înveți primul fragment. După ce l-ai reținut suficient de bine, îl repeți încă o dată integral. În această fază **nu e deloc necesar să îl reproduci pe de rost,** așa cum fac – total greșit – mulți elevi și studenți, ci **e important să îți fixezi și să reții reperele importante.**

După ce ai trecut peste fragment, repetă totul în gând (trecem deci la faza aducerii-aminte), **fără să privești cartea,** pentru că dacă înveți cu ochii pe carte, granița dintre învățarea adevărată și o simplă lectură e foarte subțire. A repeta fără carte înseamnă a avea un scop – reținerea cât mai fidelă –, în timp ce lectura este lipsită de un asemenea scop, deci lipsită de rezultate concrete.

În timp ce repeți primul fragment, încearcă să vezi unde și de ce reții greu ceea ce ai de învățat (*reperele* fixate). **Nu insista în acest moment în vederea corectării problemelor.** Constată-le doar (eventual marchează-le cu ajutorul unui semn de întrebare pus deasupra frazei sau reperului *încăpățânate*).

2. Învață al doilea fragment, reținând ideile principale sau niște repere, la fel ca la primul fragment.

3. Ai trecut și peste al doilea fragment.

În continuare **repetă primul fragment împreună cu al doilea,** cu două scopuri distincte: pentru primul fragment, o fixare mai clară a ideilor principale, o reducere sau o eliminare a inexactităților, concomitent cu o apropiere mai mare de litera textului, în timp ce pentru al doilea pasaj urmărești doar sesizarea eventualelor inexactități.

4. Procedează la fel și cu al treilea fragment. Învață-l și apoi repetă-l cu celelalte două (fragmentul I – încercare de redare și mai fidelă, fragmentul II – apropiere de litera textului, fragmentul III – semnalarea inexactităților etc.). În acest mod fiecare fragment va trece, pe rând, prin toate etapele pe care tu ți-ai propus să le atingi.

> Posibile etape:
> – fixarea ideilor secundare din fragment și a detaliilor mai importante (etapă despre care am discutat)
> – înlăturarea inexactităților în memorare

– memorarea cât mai fidelă, mai apropiată de litera textului
– redare aproape de perfect
– verificare finală (cu rol de sedimentare a reținerii, chiar dacă această reținere nu este perfectă)

Metoda repetării combinate poate fi redată schematic prin litere simbolizând fragmentele: a + b + ab + c + abc + d + abcd + e + abcde +...

Adapteaz-o pentru succesul tău!

4. 5. O cale verificată pentru randamentul tău

Această metodă este folosită cu succes de cei care sunt la începutul pregătirii, indiferent dacă este vorba despre un examen de sesiune sau de un examen de admitere în facultate. Am încercat-o şi eu şi am recomandat-o multora, iar rezultatele au fost de fiecare dată foarte bune.

E drept, să înveți în acest ritm cere mult timp la început, dar să ne reamintim că această metodă e foarte potrivită **în perioada de acomodare cu materialul** şi mai ales atunci când materialul de memorat ocupă un volum mai redus. Metoda pe care ți-am recomandat-o înlătură dezavantajele majore atât ale învățării globale, cât şi ale celei prin simpla învățare a fragmentelor în mod izolat: pe de o parte reții mai bine şi mai repede materialul, chiar cel de volum mare (ceea ce cu ajutorul metodei globale e posibil numai cu un efort destul de mare), iar pe de altă parte fragmentele *se leagă* între ele, planul lecției este clar, iar memorarea - fidelă. Cine şi-ar dori mai mult?

Tocmai pentru că metoda combinată este folosită de obicei în perioada de acomodare, ea duce, dacă este aplicată corect, la o ***mai mare putere de cuprindere***, astfel încât etapele necesare pentru reținerea unui fragment să se reducă până la numărul pe care tu îl consideri optim. Fireşte, nu pe seama calității memorării!

Eficiența creşte în timp

Cele cinci etape în învățarea unui fragment pot fi benefice în momentele de început ale pregătirii, în momentele de trecere spre ritmul optim. O dată atins însă acest ritm, ar fi foarte bine să îți fixezi cam trei etape, astfel încât să repeți de fiecare dată ultimele trei unități de studiu (fragmente, pargrafe, idei). Este recomandarea psihologilor: evită supraînvățarea! Dacă s-ar repeta de fiecare dată toate fragmentele anterioare celui nou abordat, atunci, cu cât un fragment se află mai aproape de început, cu atât el ar fi supus unui număr mai mare de repetări inutile.

4.6. Vechi şi nou împreună

Combinând metoda cu gradarea fidelității memorării (fixare - înlăturare inexactități -...), nu vom forța creierul să rețină perfect ceea ce era străin cu câteva momente înainte, ci îi dăm posibilitatea să rețină pe parcurs, din ce în ce mai bine, informațiile respective.

E absurd să pretinzi cuiva să rețină cuvânt cu cuvânt chiar de la început (unii aşa doresc), fără a avea voie să treacă la învățarea celui de-al doilea fragment până când nu l-a reținut perfect pe primul. Dar, mai ales în cazul materiilor mai greu de asimilat – din cauza volumului mare, a lipsei de organizare, a abstractizării înalte sau din alte cauze similare –, a dori să reții totul perfect de la început de la prima încercare ar fi ceva absolut nerealist şi ți-ai consuma inutil energie şi timp.

Metoda e deosebit de eficace în cazul materiilor de *real*, unde specializarea tehnică îşi pune foarte clar amprenta asu-

pra modului de prezentare. Înțelegerea unui proces fizic, a unei sinteze chimice, uneori chiar rezolvarea unei probleme sau demonstrația unei teoreme *pe etape* necesită, vrând-nevrând, o fragmentare şi o reluare frecventă a celor asimilate.

Având în vedere că metoda cere timp pentru a fi aplicată cu succes. Ia în considerare aceasta când îți elaborezi programul de lucru, atât cel pe termen scurt, cât şi cel pe termen lung (inclusiv când îți calculezi timpul total necesar pentru pregătire).

4. 7. Vrei să creşti eficiența? Alege varianta potrivită

Am spus că atât memorarea globală, cât şi cea parțială (pe fragmente izolate unele de altele) au avantaje şi dezavantaje. De aceea, mai înainte de a te întreba *ce metodă să folosesc*, stabileşte condițiile în care fiecare din aceste metode este eficientă.

Psihologii susțin că eficacitatea memorării globale creşte o dată cu vârsta cronologică şi cu coeficientul de inteligență (cei dotați memorează mai uşor prin această metodă). Este eficientă în cazurile memorării unui material simplu, familiar sau restrâns ca volum; în schimb, memorarea pe fragmente este mai economicoasă în cazul materialelor cu volum mare.

Cu toate acestea, ***ultimul cuvânt îl are obişnuința, care întotdeauna avantajează metoda care "ți-a intrat în sânge".***

Pentru cei care nu se pot mândri cu un asemenea antrenament, metoda *combinată*, cu îmbunătățirile pe care le-am prezentat mai sus, este cea mai indicată, **cea mai eficientă** şi **cea mai rapidă**.

4. 8. TU răspunzi de rezultatele tale!

Totuşi, nu trebuie să fii sclavul unor standarde. Nici un standard nu poate cuprinde diversitatea naturii umane.

Prin exercițiu vei găsi cele mai bune etape, cea mai bună metodă, de la caz la caz. Şi te vei mira cât de puțin va trece!

Când vei ajunge să înveți eficient folosind programul gândit de tine, adaptat necesităților tale reale (chiar dacă după un timp acestea nu vor mai fi incluse în standarde), vei fi mult mai câştigat şi mult mai ataşat de rodul propriei gândiri decât cei care preferă să primească totul de-a gata.

> Dacă tu doreşti să restrângi etapele sau, dimpotrivă, să le măreşti numărul-perfect! Nu există un număr standard de repetări sau de etape, multe depinzând de caracteristicile celui care învață, precum şi de caracteristicile materialului care trebuie memorat (familiar / nefamiliar, abstract / concret, cu volum mare sau cu volum mai mic şi aşa mai departe).

Tu eşti responsabil de crearea unor metode de repetare pe care ***să le gândeşti, care să ți se potrivească***, deci nu te complace în a aplica mecanic etapele pe care le-ai citit.

De pildă, să presupunem că ai ales cinci etape în studiul fiecărui fragment. E evident că la al şaselea fragment va trebui să schimbi stilul de repetare, deoarece în această fază primul fragment a trecut prin toate etapele pe care ți le-ai propus. De aceea, după ce treci la al şaselea fragment, revezi doar ultimele cinci fragmente (respectiv cele de la numerele 2 - 6) ... şi tot aşa.

> Apoi, cu privire la ultimele fragmente, care nu beneficiază de un număr egal de repetări cu primele, să ne aducem aminte că începutul şi sfârşitul se rețin mai bine decât mijlocul. Oricum, pentru a fi siguri de calitatea omogenă a reținerii, ultimele 2 - 4 fragmente le poți repeta separat la sfârşit.

Ai înțeles. Succes!

CAPITOLUL AL V-LEA

AJUTOARELE FĂRĂ RIVAL ALE MEMORIEI

Memorarea nu poate fi accelerată şi în alt fel? Dacă folosim culori, subliniem, încercuim şi marcăm pasajele importante, ne ajută sau ne încurcă? În ce fel ne aduc sublinierile un deserviciu? Există culori *bune* pentru memorare şi culori *rele*?

Ca să răspundem la astfel de întrebări se cuvine să discutăm despre încă un garant puternic al bunei învăţări.

Mulţi tineri o intuiesc, dar nu o aplică, iar alţii o aplică incorect şi se mulţumesc cu nişte rezultate parţiale. După câţiva ani în care am încercat diverse metode şi i-am ajutat şi pe alţii îţi propun o metodă care constă în punctarea, în timpul învăţării, a celor mai importante idei, cuvinte, date dintr-o frază sau dintr-un fragment. Rezultatul? O **reactualizare deosebit de eficientă.** Adică întreaga justificare a efortului de învăţare.

NOŢIUNI

La acest capitol vom opera cu trei noţiuni diferite. Prima este ***sublinierea***, care ştie oricine ce înseamnă. A doua – ***încercuirea***, noţiune care din nou nu are nevoie de definiţie. În fine, a treia noţiune folosită este ***marcarea***, care se referă la evidenţierea cuvintelor prin colorare, prin trecerea creionului colorat pe toată suprafaţa ocupată de cuvântul pe care vrei să îl reţii.

5. 1. Sublinierea şi marcarea

Metoda mult uzitată de tinerii care s-au obişnuit să înveţe eficient este **metoda sublinierii** unor cuvinte atent alese. Tehnică simplă şi logică. Folosită cu artă, sublinierea cuvintelor cheie va deveni curând o obişnuinţă, ba chiar o necesitate.

De la economist la fizicianul care, la rândul său se pregăteşte din teorie, nimeni nu este uitat; metoda permite **tuturor** celor care se pregătesc, pentru orice tip de examen, să tragă concluzii utile.

Metoda poate fi aplicată aşadar de toţi cei care au de memorat un material, indiferent de natura lui. Aparent singurii care ar fi privaţi de binefacerile metodei ar fi cei care se pregătesc pentru examenele de matematică (pură, cum spun ei) şi care ar avea nu de reprodus ceva, ci de gândit. Cu toate acestea, în ultimii ani s-a accentuat tendinţa ca la matematică examenul de admitere să constea şi din puncte de teorie. În acest caz ar fi bine ca şi matematicienii să arunce o privire asupra modului în care pot reţine uşor şi trainic întortocheatele condiţii ale vreunei teoreme sau etapele demonstraţiei.

5. 1. 1. Cum să nu te încurci singur

Nu fă greşeala începătorilor: ***evită cu orice preţ încărcarea paginii cu culori!*** Ce-ar fi dacă un cuvânt ar fi subliniat cu roşu, altul cu maro, altul cu negru, altul cu galben? S-ar ajunge, de la *monotonia în alb şi negru* la tirania culorilor, care, în loc să ajute, aduce şi mai mari deservicii. Şi o durere de cap bonus.

Iar dacă totuşi ai reuşit *performanţa* să subliniezi tot ce ai văzut tipărit, atunci mai fă-ţi rost de un alt manual sau curs şi ia-o de la început, dar mai ponderat.

Mai degrabă orientează-te înspre ***sublinierea celui mai important cuvânt dintr-o frază, aşa-numitul cuvânt-cheie.*** În momentul reactualizării vizuale va *trage* după sine toată fraza.

Acest cuvânt important poate fi:

– subiectul frazei (se subliniază cel mai adesea)

– atributele şi complementele care aduc o precizare absolut necesară

– criteriile de clasificare

– alte cuvinte a căror semnificaţie este foarte importantă în context.

Să luăm ca exemplu un pasaj din manualul de *Istoria Românilor*, clasa a XII-a, ediţia 1992:

"Fără îndoială, principalul factor de unitate a triburilor geto-dace îl constituie originea lor etnică. Astfel, Herodot (în *Istorii,* IV, 93), cum ştim, scrie despre *obârşia tracică* a geţilor; ceva mai înainte (IV, 17), însă, *părintele istoriei şi geografiei* îi aminteşte pe *calipizi* (*kallipidai*), care trăiesc la vărsarea *Borysthenes*-ului.

Ulterior, istoricul *Ephoros* arată că "primii (locuitori) de pe lângă Istru sunt carpizii (*karpidai*)". Este vorba de un trib dacogetic identificat de W. Tomaschek şi V. Pârvan cu *carpodacii* (*karpodakai),* despre care relatează *Zosimos* în secolul V d. Hr.

Cea dintâi menţiune sigură a principalului etnonim nordtracic, *dacii*, se păstrează însă de la *Caesar* (101-44 î. Hr.); în *Însemnările* sale despre războiul din Gallia (*Comentarii de bello Gallico*), renumitul istoric, general şi om politic roman arată, la un moment dat (VI, 25), că *Pădurea Hercinică începe de la hotarul helveţilor*, continuă *paralel cu fluviul Danubius* (Dunărea) şi se încheie *la hotarele dacilor şi anarţilor* (*ad fines Dacorum et Anartium*).

Un alt vestit istoric latin, *Sallustius* (87-34 î. Hr.), într-o operă (*Istorii*) păstrată fragmentar, precizează că Danubius este numele pe care Istrul îl poartă în cursul său superior, unde *îmbrăţişează* (...) *pământul germanilor*; pe cursul inferior, Istru străbate teritoriul locuit de *moesi*, care "*sunt tot una cu vechiul neam aprig al geţilor*". Mult mai ample sunt referirile cuprinse în opera lui *Strabon* (...)"

În această prezentare, textul este greu de reţinut: puzderia de nume mai mult sau mai puţin cunoscute are darul de a zăpăci

complet pe cel care vrea să înveţe această materie. Vom face textul mult mai accesibil, stabilind de la început reguli clare:

a) vom evidenţia (*colora*) cu roşu numele istoricilor;

b) vom *colora* cu galben precizările importante, respectiv: „*obârşia tracică* a geţilor", *calipizi*, *carpodacii*, *Cea dintâi menţiune*, *dacii*;

c) iar ideile de o importantă secundară le subliniezi uşor cu creionul (le-am subliniat şi în text).

Deci pregăteşte culorile şi procedează în textul de mai jos aşa cum tocmai am sugerat:

"Fără îndoială, principalul factor de unitate a triburilor geto-dace îl constituie originea lor etnică. Astfel, Herodot (în *Istorii,* IV, 93), cum ştim, scrie despre *obârşia tracică* a geţilor; ceva mai înainte (IV, 17), însă, *părintele istoriei şi geografiei* îi aminteşte pe *calipizi* (*kallipidai*), care trăiesc la vărsarea *Borysthenes*-ului.

Ulterior, istoricul *Ephoros* arată că "primii (locuitori) de pe lângă Istru sunt carpizii (*karpidai*)". Este vorba de un trib daco-getic identificat de W. Tomaschek şi V. Pârvan cu *carpodacii (karpodakai),* despre care relatează *Zosimos* în secolul V d. Hr.

Cea dintâi menţiune sigură a principalului etnonim nordtracic, *dacii*, se păstrează însă de la *Caesar* (101-44 î.Hr.); în *Însemnările* sale despre războiul din Gallia (*Comentarii de bello Gallico*), renumitul istoric, general şi om politic roman arată, la un moment dat (VI, 25), că "Pădurea Hercinică începe de la hotarul helveţilor", continuă "paralel cu fluviul Danubius" (Dunărea) şi se încheie "la hotarele dacilor şi anarţilor" (*ad fines Dacorum et Anartium*).

Un alt vestit istoric latin, *Sallustius* (87-34 î. Hr.), într-o operă (*Istorii*) păstrată fragmentar, precizează că Danubius este numele pe care Istrul îl poartă în cursul său superior, unde "îmbrăţişează (...) pământul germanilor"; pe cursul inferior, Istru străbate teritoriul locuit de *moesi*, care "*sunt tot*

una cu vechiul neam aprig al geților". Mult mai ample sunt referirile cuprinse în opera lui *Strabon* (...)"

Să recunoaştem că în această formulă textul este deja mai atrăgător. Pentru că e mai organizat şi mai atractiv sub aspect cromatic. *Iar memoria vizuală, la rândul ei, te va ajuta* să reţii că lui Herodot i s-au dedicat x rânduri, pe care, după ce le-ai prezentat, treci mai departe, fără să-ţi mai pui întrebarea care pe mulţi îi macină: *oare ar mai fi ceva de spus aici?* Timpul e preţios în examen şi a-l pierde cu asemenea întrebări înseamnă a-ţi semna, de cele mai multe ori, căderea.

Iubite cititorule, aş vrea să ne înţelegem: poate că tu, nefiind atras de domeniul istoriei (sau chiar fiindu-ţi antipatic), exemplul de mai sus ţi s-ar putea părea nerelevant, pentru că nu e ceea ce te interesează pe tine. Într-adevăr, motivaţia e un stimul al învăţării deloc de neglijat, iar dacă nu îţi place textul ales ca exemplu s-ar putea să respingi şi metoda, adică să arunci apa de baie cu copil cu tot. E greşit. Urmăreşte **principiile generale**, aplicabile în orice materie, dincolo de anumite exemple mai mult sau mai puţin corespunzătoare trebuinţelor sau preferinţelor tale. Poţi să extragi din exemplele date esenţa modelului de urmat, reţinând că:

> Psihologii numesc metoda aceasta *a dublei stimulări* şi îi acordă o **eficienţă de 1,5-2 ori mai mare decât în cazul învăţării care nu face apel la aceste mijloace**. Adică timp de învăţare de 1,5-2 ori mai scurt.

Exersează şi tu!

Înainte să începi să colorezi manualele şi cursurile după care înveţi, ia cele două fragmente de mai jos şi prelucrează-le cum ai învăţat. Ai greşit? Trage la copiator încă un exemplar şi data viitoare va fi mai bine. Abia când te mulţumeşte ce ai făcut foloseşte tehnicile atunci când înveţi:

1. Partea terminală a măduvei, datorită creşterii mai rapide a coloanei vertebrale, are un aspect caracteristic. Este formată din conul medular, partea subţiată conică terminală a măduvei, firul terminal, filament conjunctival, subţire, extins de la conul terminal la prima vertebră coccigiană şi coada de cal, formată din mănunchiul rădăcinilor nervilor spinali lombosacrali, în prelungirea măduvei spinării de o parte şi de alta a firului terminal[8].

2. Relaţia de comunicare se realizează astfel: emiţătorul transmite un mesaj într-un anumit cod (limbaj) către receptor, care va iniţia o acţiune de decodare a mesajului ce i-a fost transmis. Acest mesaj este constituit într-un anume cod care trebuie să fie comun celor doi parteneri aflaţi în contact. Între Emiţător şi Receptor are astfel loc un transfer care realizează elementul comun al informaţiei. Informaţia pleacă de la Emiţător şi devine informaţie pentru Receptor. Atât Emiţătorul, cât şi Receptorul sunt entităţi orientate către un scop. Emiţătorul are scopul de a oferi, receptorul are scopul de a primi.

Transmiterea mesajului se realizează într-un anume cod. Între mesaj şi cod există o anumită discrepanţă. Astfel, în vreme ce mesajul se caracterizează prin coerenţă, cursivitate, claritate, fiind determinat de loc, de timp, de starea psihică a Emiţătorului, codul e fix, invariabil, abstract, redus la un număr destul de mic de semne.

Codul lingvistic – limba – este necesar atît emiţătorului cît şi receptorului, pentru a realiza comunicarea. El constă într-o multitudine de semne izolate, care se pot asocia pentru a desemna un referent, dintr-un set de reguli după care se face asocierea acestor designatori pentru a exprima o imagine mentală, o reprezentare[9].

---

[8] Exemplu adaptat (prin complicare voită) din *Neuroanatomie* de L. Seres-Sturm, Editura Didactică şi Pedagogică, 1995, pag. 14.

[9] V. Tran, *Teoria Comunicării*, Curs, SNSPA Bucureşti.

5. 1. 2. Principiile celor ce au cunoscut succesul

A venit momentul să enunţăm principiile generale referitoare la cele mai importante situaţii întâlnite în timpul învăţării:

1. Am mai spus-o şi o repet, pentru că e foarte important: **atributele** şi **complementele** care aduc o precizare foarte importantă trebuie subliniate pentru a nu pierde un detaliu care poate conta enorm. Şi aici am un exemplu dramatic cu privire la rezultatul la care poate duce scăparea unui amănunt.

În toamna lui 1996, la examenul de Istoria Românilor pentru admiterea la facultatea de Drept din Sibiu li s-a cerut concurenţilor să trateze subiectul *Prima constituţie internă românească*. Mulţi concurenţi au tratat la acest subiect Regulamentele Organice din 1831, într-adevăr primul aşezământ cu caracter constituţional din Ţările Române. Numai că se cerea să se trateze *nu* prima Constituţie românească, ci prima Constituţie **internă** românească, şi anume Constituţia lui Carol I, de la 1866, cu adevărat prima constituţie neinfluenţată de interese străine (Regulamentele Organice suferiseră mari influenţe externe, unele impuse forţat de *amicul* de la Răsărit şi nu numai de el). Cei care au luat aminte la acest detaliu, care se găsea ca atare în titlul unui capitol de lecţie din cartea de Istorie, şi-au păstrat şansele de a fi admişi la facultate. Ceilalţi, care au considerat detaliul prea lipsit de importanţă, au pierdut un an sau doi de muncă intensă din chiar primele minute ale examenului. Puteau să ştie pe de rost, de la cap la coadă, ambele manuale de Istorie: nu au luat aminte la un singur cuvânt din zecile de mii reţinute, ceea ce i-a aruncat în prăpastie. Dacă ar fi fost marcat corespunzător un *simplu* atribut, în fapt o precizare extrem de importantă, altfel s-ar fi prezentat situaţia... Şi aşa se întâmplă şi la rezidenţiat şi la capacitate şi la orice examen unde emoţiile aduc confuzii între subiectele insuficient stăpânite.

Atenţie la detalii! Te pot ajuta să câştigi puncte bune la orice examen (capacitate, sesiune, rezidenţiat, pentru ocuparea unui post).

2. În toate manualele se întâlnesc frecvent fraze dispuse pe rânduri întregi, în care ideile principale se încurcă cu ideile secundare şi cu explicaţiile, amănuntele sunt *vârâte* între ideile principale. Senzaţia de haos e atât de accentuată, încât preferi să le treci cu vederea decât să-ţi baţi capul să înţelegi *îmbârligătura*. Numai că, ştii foarte bine că detaliul poate conta enorm. Şi în acest caz te salvează culorile, prin care se pot scoate foarte uşor în evidenţă ideile principale şi cele secundare.

Să luăm un exemplu dintr-un manual de filosofie în care apare situaţia amintită:

"Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie (care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane determinate, în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia aztecă, etruscă sau daco-getică), cât şi de accepţiunea *istorică* (vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii, deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii sociale), *filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie*, desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane".

Dacă ţi-ai propune să înveţi un asemenea fragment năpădit de explicaţii, aşa cum îl vezi, ţi-ar lua mult timp. Spre a-ţi uşura munca ai putea sublinia cuvintele-cheie în acest fel (vezi textul de mai jos):

– cuvintele-cheie *abstracţie* şi *alt sens* scoate-le în evidenţă prin marcare să zicem cu galben

– cuvintele de importanţă ceva mai redusă, precum *accepţiunea etnografică* şi *accepţiunea istorică* – doar subliniate (nu marcate!) cu o culoare deschisă, alta decât cea folosită anterior (să zicem cu verde)

– expresiile *particularităţile unei colectivităţi umane*, *stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii* şi *universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane*

– din nou doar subliniate cu o altă culoare, deschisă, dacă e posibil (verde deschis, oranj sau galben).

Încercăm? Te rog! Să reluăm textul:

"Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie (care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane determinate, în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia aztecă, etruscă sau daco-getică), cât şi de accepţiunea *istorică* (vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii, deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii sociale), *filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie*, desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane".

Parcă textul e mai accesibil, nu-i aşa? Amănuntele nu îţi mai dau bătaie de cap. Din ploaia de detalii tu ai ales deja ce e important. La rândul lor ideile principale (în cazul nostru diferitele accepţiuni ale conceptului de *civilizaţie*) sunt clar delimitate, iar definirea accepţiunilor, subliniată cu verde, nu lasă loc de dubiu nici asupra definirii ca atare, nici asupra locului acesteia în frază şi nici măcar asupra *lungimii* acestor definiţii.

Aşa te descurci în hăţişul amănuntelor mult mai uşor decât dacă ai învăţa neorganizat.

Exemple aş mai putea să dau destule, dar mă opresc aici, deoarece exemplificările sunt **pur orientative**; dar cea mai bună practică o faci pe manualele şi pe cursurile pe care înveţi .

E important să te axezi pe înţelegerea principiilor generale şi nu pe memorarea exemplelor ca atare.

3. În cazul titlurilor care conţin enumerări (ca, spre exemplu, *Noţiunea, obiectul, trăsăturile şi funcţiile...*), sublinierea va viza fiecare cuvânt în parte şi nu întregul titlu, de la cap la

coadă (subliniezi *Noţiunea*, *obiectul*, *trăsăturile* şi *funcţiile*, şi nu *Noţiunea, obiectul, trăsăturile şi funcţiile*), ca să scoţi în evidenţă fiecare element în parte.

4. În nici un caz ***să nu subliniezi cuvintele de legătură*** (*şi*, *deci*, *care* etc.)! Subliniază doar noţiunile principale, la fel ca în cazul enumerării analizate mai sus, căci numai acest procedeu va permite o reliefare a cuvintelor care într-adevăr merită reţinute.

5. Este foarte important ca ideile principale să iasă - prin subliniere - mai puternic în evidenţă decât ideile secundare, şi nicidecum invers. Deşi situaţia pare logică, totuşi, *furaţi* de strălucirea unor culori plăcute, s-ar putea să cădem în capcană. Să luăm un exemplu din manualul de Geografia României, clasa a XII-a, ediţia 1994, şi să vedem cum **nu** trebuie făcute sublinierile.

- marcăm o serie de cuvinte cu culoarea galbenă (cu toate că au o importanţă secundară sau chiar nulă pentru domeniul amintit): *Industria lânii, Timişoara, Azuga, ultimele două decenii*, principalele întreprinderi
- marcăm cu verde localităţile înşiruite: *Bucureşti, Arad, Timişoara, Cluj-Napoca, Suceava, Sighetu Marmaţiei* ş. a., precum şi „La *Paşcani* se produc perdele".
- ideile cu adevărat importante să le subliniem cu creionul sau chiar deloc.

Exemplul e *contra-exemplu*:

"*Industria lânii* foloseşte ca materie primă lâna fină şi semifină, provenită de la oile merinos şi ţigăi din ţară. Ea are vechi tradiţii în cele două oraşe din sudul Transilvaniei: *Sibiu* şi *Braşov*, având fiecare câteva centre asociate în jur

(*Cisnădie, Sălişte*, aproape de Sibiu, specializate în producţia de covoare; *Prejmer* şi *Covasna*, aproape de Braşov). Alte unităţi importante sunt la *Buhuşi, Bacău, Timişoara, Azuga* şi *Ploieşti*. Pe lângă întreprinderile care produc stofă şi postavuri, au fost construite şi alte unităţi ale industriei lânii, cum sunt întreprinderile de sortare a lânii de la *Tălmaciu,* cea de sortare, spălare şi pieptănare de la *Bucureşti*, precum şi întreprinderea integrată de prelucrare a lânii de la *Constanţa*.

Industria tricotajelor s-a dezvoltat mult în ultimele două decenii, fiind localizată în întreprinderile de la *Bucureşti, Arad, Timişoara, Cluj-Napoca, Suceava, Sighetu Marmaţiei* ş.a. La *Paşcani* se produc perdele.

Industria confecţiilor reprezintă o subramură mai nouă. Principalele întreprinderi sunt la *Bucureşti*, cea mai mare din ţară, *Craiova, Oradea, Brăila, Botoşani, Satu Mare* etc., mai noi fiind cele de la *Focşani, Vaslui, Miercurea Ciuc* ş.a." (p. 76)

E bine? Nu e bine! Pentru că lasă în afară exact ideile principale şi evidenţiază expresii care nu spun nimic.

A fost doar un exemplu ca să vezi la ce rezultat dezastruos poate duce o subliniere iraţională.

Să reluăm acum textul (vezi mai jos), subliniind de data aceasta în mod raţional. Adică:

– marcăm (*colorăm*) numele ramurilor industriale cu galben (*Industria lânii, Industria tricotajelor* şi *Industria confecţiilor*), căci sunt cuvintele cele mai importante din fragment, cuvinte care *nasc* ideile dezvoltate ulterior

– cuvinte mai puţin importante, dar care totuşi aduc precizări necesare unei bune reţineri, precum *lâna fină şi semifină*, *sortare*, "*sortare, spălare şi pieptănare*", *prelucrare*, *perdele*, pot fi subliniate cu creionul (cum subliniezi "sortare, spălare *şi* pieptănare"?)

– subliniem centrele industriale cu roşu sau roz.

Acum prelucrează textul după sugestiile pe care le-am dat mai sus:

"*Industria lânii* foloseşte ca materie primă lâna fină şi semifină, provenită de la oile merinos şi ţigăi din ţară. Ea are vechi tradiţii în cele două oraşe din sudul Transilvaniei: *Sibiu* şi *Braşov*, având fiecare câteva centre asociate în jur (*Cisnădie, Sălişte*, aproape de Sibiu, specializate în producţia de covoare; *Prejmer* şi *Covasna*, aproape de Braşov). Alte unităţi importante sunt la *Buhuşi, Bacău, Timişoara, Azuga* şi *Ploieşti*. Pe lângă întreprinderile care produc stofă şi postavuri, au fost construite şi alte unităţi ale industriei lânii, cum sunt întreprinderile de sortare a lânii de la *Tălmaciu,* cea de sortare, spălare şi pieptănare de la *Bucureşti*, precum şi întreprinderea integrată de prelucrare a lânii de la *Constanţa*.

Industria tricotajelor s-a dezvoltat mult în ultimele două decenii, fiind localizată în întreprinderile de la *Bucureşti, Arad, Timişoara, Cluj-Napoca, Suceava, Sighetu Marmaţiei* ş.a. La *Paşcani* se produc perdele.

Industria confecţiilor reprezintă o subramură mai nouă. Principalele întreprinderi sunt la *Bucureşti*, cea mai mare din ţară, *Craiova, Oradea, Brăila, Botoşani, Satu Mare* etc., mai noi fiind cele de la *Focşani, Vaslui, Miercurea Ciuc* ş. a." (p. 76)

Reţine o idee foarte importantă: ***ceea ce e important în cazul unei materii poate fi insignifiant pentru alta şi viceversa.*** Ca urmare marcările, sublinierile, încercuirile e normal să vizeze acele cuvinte care pentru o materie pot fi de extremă importanţă, în timp ce în cazul altor materii importanţa lor e scăzută sau inexistentă. Pentru un istoric al ştiinţelor poate fi foarte important anul naşterii lui Blaise Pascal, în timp ce pentru un matematician sau un fizician exactitatea unei astfel de informaţii prezintă prea puţină importanţă.

Sau să revenim la geografie: în cazul altor obiecte de studiu enumerarea unor localităţi nu prezintă importanţă pentru tine; geografia este însă prin specificul ei tributară exacti-

tăţii în consemnarea şi reţinerea toponimelor, hidronimelor etc., aşa încât acestea dobândesc o importanţă mult sporită în comparaţie cu situaţia obişnuită la alte discipline).

6. Să reluăm o idee cu valoare de principiu: în limita posibilului, ***foloseşti aceleaşi culori pentru aceleaşi idei***. Spre exemplu ideile principale cu galben, ideile secundare cu verde. Sau ideile principale cu roşu, iar ideile secundare cu galben.

Imediat vom vedea şi rolul culorilor în asimilarea cunoştinţelor şi atunci vei şti care dintre culori ţi se par potrivite sau de ajutor în învăţare. Până atunci să reţinem că memorarea ajutată de sublinierea textului şi reliefarea unor cuvinte sau idei este foarte asemănătoare cu *nodul de la batistă* care ne aduce aminte de un lucru foarte important. La fel se întâmplă şi cu sublinierea: după ce subiectul ne este suficient de familiar, apariţia pe *ecran* (în faţa ochilor) a imaginii paginii subliniate corect ne aduce aproape întotdeauna în memorie informaţiile pe care le-am prelucrat astfel.

5. 1. 3. Pornind de la o remarcă...

Pe când eram student am auzit o remarcă a unui coleg de facultate către o colegă: *Tu ai cursurile colorate ca la... Walt Disney. Nu mai spune că nu ai învăţat nimic, că numai din ce ai subliniat trebuia să reţii ceva.* Fără să ştie, prin remarca sa ironică, prietenul a surprins două aspecte.

În primul rând, ***sublinierea este considerată de mulţi o dovadă de imaturitate în gândire***, de imposibilitate de a reţine ceva fără ajutorul unor culori care fac cursurile să arate ca un papagal. Departe de a fi o dovadă de slăbiciune intelectuală, sublinierea corectă are rolul de a **ajuta memoria,** fiind în acest fel o dovadă de maturitate a unei gândiri pentru care metodele de învăţare eficientă ar trebui să fie preocupare permanentă.

În al doilea rând, ***sublinierea nu duce în mod automat la reţinere***, dar o accelerează mult. Selectarea datelor ce trebuie evidenţiate cere un grad mare de concentrare, dar această concentrare este orientată spre... total alt scop decât reţinerea datelor. E la fel de adevărat că atenţia necesară selectării datelor conduce, *volens-nolens*, la reţinerea unora dintre acestea (uneori în volum destul de apreciabil). Însă numai concentrarea *orientată spre scopul întipăririi* va produce rezultatul deplin.

5. 1. 4. Sublinierea corectă ajută întotdeauna

Culorile bine alese încântă întotdeauna ochiul. Ideea e folosită în comerţ – şi pe bună dreptate: dintre două produse identice va fi preferat de cumpărători cel cu ambalajul mai viu şi mai armonios colorat. Ambalajele cenuşii pot ascunde produse bune, dar sunt adesea ignorate.

Aceeaşi situaţie se întâmplă şi când învăţăm: ochiului îi fac plăcere doar anumite culori, într-o anumită dispunere. Şi, ca orice lucru plăcut, culorile aranjate corect pe foaia de curs sau de carte sunt fixate în memorie uşor - mult mai repede decât informaţia propriu-zisă. Avem de a face deci cu o memorare **involuntară.** Cum adică involuntară? Scopul nostru e să reţinem nu modul în care sunt dispuse culorile cu care am subliniat pe foaia de curs, ci conţinutul informaţional al cursului însuşi. Numai că, atrasă de frumuseţea unor culori, memoria vizuală le reţine tocmai pe acestea. Apoi e simplu: amintirea dispunerii culorilor în pagină generează automat amintirea datelor subliniate cu aceste culori.

> **Memorarea involuntară este de multe ori începutul celei voluntare**: un început mai uşor şi mai plăcut, un mare avantaj când este vorba de învăţare, pentru că memorarea voluntară, acest medicament atât de amar pentru unii, este *îndulcită* de plăcerea produsă ochiului.

În plus, fixarea acestor puncte de reper permite memoriei vizuale să facă foarte uşor diferenţieri între o pagină şi alta, între un curs şi altul şi să evite confuziile de subiecte la examene. Nu de puţine ori auzim pe cei care învaţă spunând: *văd pagina* sau *ştiu că mai e ceva de spus aici, pentru că pe carte e subliniat cu galben*. Asemenea diferenţiere e foarte greu de făcut atunci când pagina rămâne în alb şi negru, identic vizual cu zeci-sute de pagini.

În cazul celor mai mulţi dintre noi memoria reţine mai bine imaginea, astfel încât ***reamintirea culorii cu care a fost marcat un cuvânt poate duce la reamintirea întregului pasaj***.

În cadrul aceleiaşi lecţii o serie de aspecte pot fi tratate după un plan comun. Profită imediat de ceea ce altora li se pare un chin prea mare – învăţarea unei materii prea monotone – şi *subliniază situaţiile paralele cu aceeaşi culoare*, pentru ca oricând să poţi identifica uşor elementele diferite.

Spre exemplu: în cazul unei lecţii despre cele cinci zone ale unei ţări, subliniază în fiecare din cele cinci zone, cuvântul *munţii* – cu maro, *câmpiile* – cu verde, *apele* – cu albastru, *vegetaţia* – cu galben, *fauna* – cu roşu şi aşa mai departe. Dacă asociezi acesta cu tabelul pe care ţi l-am recomandat la *Secretele memoriei*, la *Organizarea şi omogenizarea materiei*, înseamnă că ai mai făcut un pas mare către învăţarea inteligentă.

Dar nu uita!

Încearcă să eviţi supraîncărcarea paginii cu culori!

Sugestia de subliniere de mai sus îşi atinge finalitatea numai dacă noţiunile subliniate sunt suficient de îndepărtate unele de altele, cu alte cuvinte dacă există text suficient între noţiuni astfel încât să poţi evita supraîncărcarea cu culori.

Pe de altă parte exemplul ipotetic pe care ţi l-am dat a avut menirea de a cristaliza principiul ***identităţii de tratament al noţiunilor similare***, principiu care se recomandă singur prin denumire. Un om inteligent îl înţelege şi îl aplică.

Fireşte, nu e chiar atât de uşor de la început.

Este nevoie şi de multă **concentrare**, din două motive:

a) pentru că sublinierea se face de multe ori **o dată pentru totdeauna** (carioca sau pasta de pix sunt aproape imposibil de şters), iar în cazul acesta orice greşeală în subliniere (de genul sublinierii unui detaliu în locul ideii principale are tendinţa de a se răsfrânge asupra eficienţei în învăţare)

b) pe de altă parte, pentru că sublinierea se efectuează în general în timpul privirii generale asupra lecţiei al cărei rezultat este direct influenţat de nivelul concentrării.

5. 2. Încercuirea

5. 2. 1. Necesara ilustrare

Foarte apropiată de metoda sublinierii, **încercuirea** unor cuvinte este procedeul care, pe lângă efectele similare sublinierii, mai are un avantaj de loc de neglijat: folosită în cazul unor lecţii sau cursuri deosebit de încărcate în date, are rolul de a scoate în evidenţă aceste date, dar fără a încărca pagina de culori. În felul acesta cuvintele-jalon vor fi reţinute cu uşurinţă, şi în plus va dispărea senzaţia de oboseală generată de culorile prea luminoase.

CUM SĂ NU GREŞEŞTI

Uneori din neatenţie sau din grabă sau din alte cauze specifice, ***cuvântul "nu" dintr-o frază e de multe ori neglijat***, chiar dacă detaliul reflectat de verb este mai important. Încercuieşte-l pe *nu*, ca să sară în ochi. Fraza capătă în mintea ta sensul dorit de autor şi se subliniază automat mesajul corect al ideii.

Şi acum luăm un exemplu:

"Specia este o comunitate de populaţii care se pot încrucişa între ele şi care sunt izolate reproductiv de alte comunităţi similare. Indivizii care alcătuiesc o specie se pot încrucişa sexuat nelimitat între ei, având un fond de gene comun. Dimpotrivă, indivizii aparţinând unor specii diferite nu se pot încrucişa sexuat, sau, dacă se încrucişează, hibrizii sunt sterili. Speciile care sunt alcătuite dintr-o singură subspecie se numesc monotipice, iar cele având mai multe subspecii se numesc politipice. Speciile se diferenţiază unele de altele prin anumite caracteristici anatomo-morfologice, fiziologice, comportamentale şi biochimice, precum şi prin particularităţi ecologice".

(*Biologie*, cls. A XII-a, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1994, pag. 4).

Să trecem peste faptul că textul de mai sus este un exemplu tipic de nesistematizare a materiei, căci informaţia ar fi fost mult mai accesibilă dacă înaintea cuvintelor *indivizii*, *speciile* şi (din nou) *speciile* ar fi existat câte un alineat care să deceleze ideile diferite în succesiunea lor. Dar pe noi ne interesează principiile eficienţei, nu să criticăm pe alţii.

Mai întâi îţi voi arăta cum **nu** este bine să colorezi, ca să vezi diferenţa dintre o utilizare exagerată a culorilor – menită să obosească ochiul – şi utilizarea lor corectă, combinând nu doar culorile, ci şi metodele de reliefare: sublinierea propriu-zisă, marcarea şi încercuirea.

Iată deci cum **nu** este indicat să foloseşti în exces culorile (ca şi până acum, te invit să *colorezi* tu însuţi):

– marchează (colorează) cu galben cuvintele: *specia este o*, *fond de gene comun*, *caracteristici*, *anatomo-morfologice*, *fiziologice*, *comportamentale*, *biochimice*, *ecologice*;

– marchează (colorează) cu roşu cuvintele *încrucişa* (de la *se pot încrucişa între ele*) şi *izolate* (de la *izolate reproductiv*);

– marchează cu verde cuvintele *încrucişa sexuat* şi *sterili*, iar cu albastru cuvintele *monotipice* şi *politipice* care, de asemenea, exprimă idei simetrice în două situaţii comparate sub acelaşi aspect;

– în sfârşit, subliniază cu galben expresia *comunitate de populaţii*.

Ce iese? Fă mai jos cum am spus:

"Specia este o comunitate de populaţii care se pot încrucişa între ele şi care sunt izolate reproductiv de alte comunităţi similare. Indivizii care alcătuiesc o specie se pot încrucişa sexuat nelimitat între ei, având un fond de gene comun. Dimpotrivă, indivizii aparţinând unor specii diferite nu se pot încrucişa sexuat, sau, dacă se încrucişează, hibrizii sunt sterili. Speciile care sunt alcătuite dintr-o singură subspecie se numesc monotipice, iar cele având mai multe subspecii se numesc politipice. Speciile se diferenţiază unele de altele prin anumite caracteristici anatomo-morfologice, fiziologice, comportamentale şi biochimice, precum şi prin particularităţi ecologice".

Probabil că în primă fază ochiul se va simţi atras de paleta de culori de pe foaie. În timp însă, multiplicată la scara unei pagini întregi şi desfăşurată pe multe pagini sau zeci de pagini, toată această desfăşurare de culori poate deveni obositoare. În orice caz, e inutilă.

Există însă o soluţie deopotrivă eficientă şi plăcută ochiului, fără a fi obositoare. Ce-ai zice dacă, în loc să foloseşti în mod exclusiv marcarea, ai folosi în anumite locuri încercuirea unor cuvinte sau sublinierea altora? Nu ştii ce să zici?!

E normal. Nu vrei să luăm totul de la capăt şi vei obţine un rezultat de care să fii mulţumit şi mândru? Şi te asigur că vei fi cu adevărat mulţumit şi mândru, chiar dacă – o spun de la bun început – explicarea în detaliu a tehnicii va lua ceva timp. Dar e mai simplu decât crezi.

Să reluăm puţin textul:

"Specia este o comunitate de populaţii care se pot încrucişa între ele şi care sunt izolate reproductiv de alte comunităţi similare. Indivizii care alcătuiesc o specie se pot încrucişa sexuat nelimitat între ei, având un fond de gene comun. Dimpotrivă, indivizii aparţinând unor specii diferite nu se pot încrucişa sexuat, sau, dacă se încrucişează, hibrizii sunt sterili. Speciile care sunt alcătuite dintr-o singură subspecie se numesc monotipice, iar cele având mai multe subspecii se numesc politipice. Speciile se diferenţiază unele de altele prin anumite caracteristici anatomo-morfologice, fiziologice, comportamentale şi biochimice, precum şi prin particularităţi ecologice".

Începem prin a colora cu galben cuvântul *specia* - întregul paragraf gravitează în jurul acestui subiect. Nu există nici un alt cuvânt de o importanţă asemănătoare în paragraf, iar din acest motiv, o dată ales galbenul pentru *colorare*, nu mai avem voie să îl folosim decât pentru utilizarea cuvintelor-cheie asemănătoare din paragrafele următoare (pe care nu le-am redat mai sus) sau cel mult o subliniere a unei afirmaţii importante din exemplul pe care lucrăm. Iar, analizând textul, observăm că e important să sesizăm de la început cele două ramuri principale pe care *merg* ideile, respectiv **elementul comun** al tuturor speciilor (faptul că sunt o *comunitate de populaţii*) şi **elementul de diferenţiere** (către sfârşitul fragmentului există verbul *se diferenţiază*. Subliniază-l cu galben, te rog, *la fel ca şi pe elementul comun*).

De acum înainte nu vom mai folosi culoarea galbenă, deoarece am folosit-o la sublinierea elementelor esenţiale (subiectul paragrafului şi elementele comune, respectiv distinctive).

O dată diferenţiate ideile, să începem să studiem **prima ramură de idei**, respectiv faptul că specia reprezintă o *comunitate de populaţii*. Să ne gândim, *să ne întrebăm:* chiar orice comunitate de populaţii alcătuieşte o specie? Spre exemplu toate animalele unei păduri, de la cel mai mic la cel

mai mare alcătuiesc o comunitate de populaţii? Ursul e din aceeaşi specie cu cucul? Nu. *Dar cum poţi să ştii exact care sunt de aceeaşi specie şi care sunt de specii diferite? Care este criteriul infailibil de diferenţiere?* Uitându-te mai atent pe paragraf vei extrage imediat cele două elemente specifice care determină caracterul de specie al unei populaţii: posibilitatea de *a se încrucişa şi izolarea* reproductivă. Întrucât sunt caracteristici de o deosebită importanţă, după cum singur te-ai convins, (şi după cum reiese şi din faptul că autorul le dezvoltă pe parcurs), propun să le marcăm (adică să le colorăm) cu roşu, ca să iasă puternic în evidenţă la rândul lor şi să nu scape din vedere la nici o repetare.

Şi cu aceasta am o veste bună: am terminat cu *colorarea*. De ce? Dacă te uiţi atent, restul materialului din partea de paragraf referitoare la comunitatea de populaţii e alcătuit din idei secundare (dezvoltătoare) şi detalii. Să le subliniem, să le scoatem în evidenţă, dar prin alt procedeu.

Adâncind analiza noastră, observăm că în continuare se face diferenţa dintre indivizii care alcătuiesc *o specie* şi cei din *specii diferite*. Să încadrăm (într-un chenar) aceste două aspecte – sens în care ţi-aş sugera culoarea portocalie. Ai încadrat? Nu-i aşa că începe să devină totul mai clar?

Să mergem însă mai departe, din nou pe prima idee secundară din cele două – şi anume pe firul caracteristicilor indivizilor dintr-o specie. Principala caracteristică este că *se pot încrucişa sexuat nelimitat între ei*. Nu sublinia încă: dacă ai sublinia întreaga idee ai pierde din vedere esenţialul, pe care numai două cuvinte îl exprimă: *încrucişa sexuat*. Cred că eşti de acord că atributul *nelimitat* poate fi reţinut fără probleme, nu trebuie subliniat neapărat.

Şi acum vine problema: cu ce culoare subliniem? (Ai observat deci că nu e vorba nici de încercuire, cu atât mai puţin de marcare). Eu aş sugera fie creionul, fie carioca neagră, din considerente de contrast cromatic. Tu poţi folosi orice culoare doreşti, deşi riscul supraîncărcării cromatice ar fi destul de ameninţător (mai avem destul de mult de analizat din text).

În sfârşit, am terminat cu indivizii dintr-o specie. Lăsând totul în ordine pe această ramură, vom trece, ca oameni organizaţi ce suntem, la cea de-a doua idee secundară, care se referă la indivizii din *specii diferite.*

După cum era destul de logic, aceşti indivizi prezintă caracteristica opusă, de a **nu** se încrucişa sexuat, dar şi o alternativă: *dacă se încrucişează sexuat, hibrizii sunt sterili.* Avem două variante şi va trebui să le nuanţăm pe amândouă, astfel: înainte de *nu* de la *nu se pot încrucişa* scrie cu creionul, în stânga, un *1* încercuit, iar înainte de *dacă* (de la *dacă se încrucişează*) scrie un *2* încercuit.

Ajunge atât ca ideea să fie bine reliefată? Parcă ... nu prea. Păi, dacă am subliniat cu negru caracteristica indivizilor dintr-o specie de a se încrucişa sexuat, considerente de simetrie a ideilor ne obligă să facem exact acelaşi lucru cu cele două caracteristici ale indivizilor din specii diferite. Dar îţi propun un lucru: nu sublinia întreaga expresie *nu se pot încrucişa sexuat*, căci din nou rişti să încarci inutil textul; încercuieşte-l doar pe *nu* (îţi mai aduci aminte de ce? – îţi garantez că nu vei scăpa din vedere ideea). Subliniază în schimb ideea centrală din a doua variantă: *hibrizii sunt sterili* – şi vei realiza astfel o evidenţiere, deopotrivă plăcută, eficientă şi odihnitoare, a ideilor, care te va ajuta de fiecare dată să sesizezi automat, fără nici cea mai mică pierdere de timp, organizarea ideilor şi ierarhizarea lor.

Dar să stăm puţin şi să ne tragem suflarea. O dată cu suflarea să tragem însă şi două linii *ondulate*: sub cuvintele *monotipice* şi respectiv *politipice*. Gata, facem o pauză.

După pauză, să vedem ce ispravă am făcut până acum. Vedem deci cu bucurie că am prelucrat prima idee principală, aceea cu comunitatea de populaţii. Trecem aşadar la **a doua mare idee a paragrafului**, anume la *elementele de diferenţiere dintre specii*. Care... câte grupe alcătuiesc, după părerea ta? Una? Două? Eu zic că două: *caracteristicile* şi *particularităţile*. Să le numerotăm, ca să nu le uităm: scriem un *1* încercuit în partea stângă-sus a cuvântului *caracteristici* şi un *2* încercuit în faţa

cuvântului *particularităţi*. Iar dacă vom observa că sunt *patru* caracteristici de diferenţiere (număr pe care nu îl vom uita în examen dacă vom nota caracteristicile cu a), b), c), d), înseamnă că misiunea a fost dusă la bun sfârşit.

Colorează, subliniază pe textul de mai jos şi vezi ce iese:

"Specia este o comunitate de populaţii care se pot încrucişa între ele şi care sunt izolate reproductiv de alte comunităţi similare. Indivizii care alcătuiesc o specie se pot încrucişa sexuat nelimitat între ei, având un fond de gene comun. Dimpotrivă, indivizii aparţinând unor specii diferite **(1)** nu se pot încrucişa sexuat, sau, **(2)** dacă se încrucişează, hibrizii sunt sterili. Speciile care sunt alcătuite dintr-o singură subspecie se numesc monotipice, iar cele având mai multe subspecii se numesc politipice. Speciile se diferenţiază unele de altele prin anumite **(1)** caracteristici **a)** anatomo-morfologice, **b)** fiziologice, **c)** comportamentale şi **d)** biochimice, precum şi prin **(2)** particularităţi ecologice".

A fost chiar atât de greu? Poate că da, poate că nu.

Mai fă o dată comparaţia cu prima variantă de subliniere. Nu e mai bine?

Începutul e greu întotdeauna. A doua oară va fi mai uşor, a treia şi mai uşor.

Şi ca să vezi ce uşor este, iată mai jos două exerciţii, două texte pe care te rog să le analizezi tu:

1. Conform teoriei raţionaliste istorico-programatice, religia este fie invenţia preoţilor, fie a conducătorilor de stat. Ca invenţie a preoţilor, religia a luat naştere din dorinţa acestora de a exploata ignoranţa mulţimilor, spre a-şi putea asigura dominaţia asupra lor. Având cunoştinţe superioare cu privire la fenomenele naturii, care lipseau mulţimilor, preoţii ar fi profitat de ignoranţa acestora, prezentând unele întâmplări sau fenomene – mai ales pe cele defavorabile oamenilor – drept acţiunile unor fiinţe plăsmuite de fantezia lor. (...)

Ca invenție a conducătorilor de stat, religia a luat naștere din străduința acestora de a-și convinge supușii că ascultarea și supunerea față de ei este cerută de ființe superioare omului, care pedepsesc nesupunerea și neascultarea, precum răsplătesc neîmplinirea lor în viața aceasta sau în cea viitoare.

Dar ambele aceste concepții raționaliste nu pot explica originea religiei[10].

2. O știre neînsoțită de imagini nu este o știre de televiziune. În mod curent se acceptă știri fără suport vizual doar atunci când informația este foarte importantă, iar absența imaginilor este justificată prin cauze evidente (cum ar fi prăbușirea unui avion într-o zonă greu accesibilă) sau dacă știrea se referă la o realitate abstractă (evoluția comerțului exterior al țării). Dar chiar și în asemenea situații un post TV care se respectă va căuta soluții pentru a ilustra, cu ajutorul unor hărți sau desene, textul citit.

Posturile de televiziune folosesc imagini realizate de proprii lor operatori, existente în arhivele studiourilor, oferite de diverse instituții, organizații, firme etc., realizate de persoane particulare, aflate întâmplător acolo unde s-a produs un eveniment neașteptat sau care provin de la agențiile de presă. Se mai pot utiliza diferite reprezentări grafice realizate pe calculator, în cadrul postului de televiziune sau care au fost primite de la companiile specializate în infografe[11].

5. 2. 2. Numai experiența își spune cuvântul

Nu e întotdeauna simplu să reliefezi cum se cuvine ideile principale și secundare. Uneori textul trebuie recitit de multe

[10] Isidor Teodoran, Ioan Zăgrean, *Dogmatica ortodoxă*, Editura Renașterea, Cluj Napoca, 2006, pag. 21-22.

[11] Exemplul a fost adaptat (pentru că textul era mult mai clar) după *Manual de jurnalism – tehnici fundamentale de redactare*, volum coordonat de Mihai Coman, Editura Polirom, Iași, 1997, pag. 122.

ori, trebuie reorganizat – adu-ți aminte că noi am reușit să distingem ideile principale doar după ce ne-am dat seama că textul suferă din cauza nesistematizării, din cauza lipsei unor paragrafe care l-ar fi făcut mai accesibil.

> Cu timpul vei observa că exercițiul va naște siguranță. Tehnica aceasta aduce satisfacții uriașe. Vei reuși să îmbunătățești simțitor timpul necesar pentru învățare, iar trăinicia reținerii va fi uluitoare.

Reține și o precizare: dacă în exemplele pe care ți le-am dat mai sus ai fi preferat să subliniezi în loc să încercuiești, să marchezi în loc să subliniezi, sau să folosești alte culori, nu e nici o problemă: e o opțiune personală, demnă de respect și de încurajare, ca orice inițiativă bună, venită din partea ta.

Și reiau un sfat: nu te avânta *încă de la început* în *a colora* întregi cuvinte! *S-ar putea să îți dai seama abia mai târziu că un alt cuvânt e mai important decât cel pe care l-ai evidențiat* – și atunci ce faci? Nu mai poți șterge cuvântul inițial marcat, iar a-l evidenția și pe cel de-al doilea ar putea conduce, mai ales dacă procedeul este repetat, la *tirania culorilor*, generatoare de oboseală și implicit de randament scăzut.

Sfatul meu este ca într-o primă etapă să subliniezi ușor, *cu creionul,* ideile care ți se par principale. Nu este o etapă mai potrivită pentru o astfel de operație decât etapa ***privirii generale asupra lecției***. Este etapa care are tocmai rolul de a limpezi imaginea generală despre lecție, pentru ca în cea de-a doua (***etapa întrebărilor***) să știi, printre altele, dacă primele sublinieri sunt corecte. Dacă nu sunt corecte, urma lăsată de creion poate fi ștearsă mai ușor. Iar dacă atenția și intuiția te-au ajutat să depistezi ideile care aduc un mesaj cu adevărat semnificativ, atunci poate că ar fi momentul, dacă tot suntem la etapa întrebărilor, să te gândești bine: *care dintre aceste idei aduc cel mai important mesaj?* Nu cumva unele sunt mai... principale decât altele?

Dacă răspunsul este că, într-adevăr, unele cuvinte-cheie sunt mai încărcate de mesaj decât altele, atunci le evidențiem (*colorăm*) pe primele, iar pe cele secundare doar le încercuim, sau chiar numai să le subliniem (îți reamintesc: pentru idei de același fel folosește aceeași culoare!).

Se poate întâmpla totuși ca și acum să nu fii sigur asupra diferențelor de mesaj purtat de cuvintele pe care tot încerci să le reliefezi. Nu e nici o rușine, tinere prieten: rușine este să te crezi deștept și învățat, dar să faci greșeli mult mai mari decât cel care își recunoaște ignoranța. Așadar, recitește textul mai atent, încadrează-l în context, lasă – dacă timpul îți permite – mintea să lucreze peste noapte și vei descoperi cu siguranță soluția cea mai bună.

Și mai ales reamintește-ți mereu: ***modul în care vezi tu raporturile dintre idei*** (principal-secundar sau secundar-detaliu) ***poate fi câteodată diferit de modul în care percepe realitatea colegul tău.*** Aveți alte cunoștințe (poate că el avea deja fixat în minte un *schelet* pe care tu abia acum îi descoperi), altă experiență sau pur și simplu un grad diferit de apreciere a valorilor. Nu te neliniști, prietene, când vezi diferențe: din unele vei avea ce învăța – și atunci înveți. Sigur în multe cazuri sistemul tău e mai eficient. Dar nu uita: dincolo de toate, **tu** și numai tu ești artizanul propriilor realizări.

5. 2. 3. Ce culori te ajută să înveți mai repede?

Facem o încercare. Fă două copii după o pagină de lecție sau de curs, din cele pe care trebuie să le înveți. Pe ambele copii subliniază aceleași cuvinte, idei, aspecte pe care tu le consideri importante, dar pe o copie subliniază-le cu culori precum galben, roșu, portocaliu, verde deschis, roz (îți poți alege oricare dintre ele, nu este neapărată nevoie să le folosești pe toate), iar pe cealaltă copie folosește la subliniere culorile negru, maroniu, verde închis, gri. Chiar dacă nu vei face experimentul, ci numai vei trasa niște dungi pe o foaie cu cele două variante de culori, îți poți imagina care dintre foi îți

va place mai mult? Cred că prima foaie, cea cu roșu, portocaliu, galben, roz – culorile care dau senzația de cald și creează în subconștient o dispoziție psihică stimulativă.

Roșul, portocaliul și galbenul percepute și trăite ca și culori *calde* sunt de fapt culori ale unor obiecte și fenomene din natură pe care oamenii le-au perceput dintotdeauna și care generează senzații de cald, deschidere, lumină: soarele, focul, flacăra, sângele. Și aceasta spre deosebire de culorile *reci* (verde, albastru, violet), care sunt culori ale spațiilor imense, ale cerului, ale întinderilor de apă, ale umbrei sau frigului.

Tocmai de aceea ochiul preferă culorile calde, luminoase. Iar dacă ne gândim că ochii sunt oglinda sufletului, ne putem da seama cât de multe procese psihice – printre care și memorarea – pot fi îndreptate în sensul dorit de noi.

Să vedem însă calitățile principalelor culori și să deducem astfel modul în care ele vor fi folosite în procesul atât de complex al învățării.

Culoarea roșie este o culoare vie care dă senzații specifice de cald, de creștere a temperaturii, de efervescență intelectuală. Radiațiile specifice lungimii de undă a acestei culori fiind în vecinătatea spectrului infraroșu, au marea calitate de a pătrunde în țesutul organic și de a declanșa anumite procese fizice și biochimice care duc la menținerea tonusului muscular. Efectele psihologice ale roșului sunt senzația de mișcare, de activitate alertă, cu un rol foarte important în stimularea învățării. Roșul este un ***excelent stimulator intelectual***, facilitând **asociațiile de idei** și inducând o stare de însuflețire propice învățării. Este una din culorile care semnifică *forța voinței* – excită, provoacă, însuflețește, mereu incitând la acțiune. Datorită acestor efecte folosirea culorii roșii la subliniere are un efect deosebit. Este însă de preferat să nu o folosești excesiv, deoarece în cantități mari provoacă stări de iritabilitate și chiar impulsivitate care pot dăuna învățării.

Galbenul este adevărata culoare caldă ale cărei caracteristici o înalţă la rangul de favorită a celor ce învaţă eficient. Galbenul ***stimulează nervul optic*** – foarte important, dacă ne gândim la rolul memoriei vizuale în învăţare. Rolul său stimulativ nu se opreşte totuşi aici, deoarece culoarea galbenă întreţine ***starea de vigilenţă*** şi sporeşte capacitatea de investigaţie, mobilizare şi concentrare. Privită mult timp însă, dă senzaţia de oboseală, şi de aceea eu am sugerat ca galbenul să fie folosit ca să scoţi în evidenţă ideile principale sau ca să accentuezi detaliile şi cuvintele cheie. Desigur, fiecare dintre noi are preferinţele sale cromatice, dar trebuie să ţinem seama de anumite cerinţe generale pentru ca nimic să nu afecteze viteza cu care acumulezi cunoştinţele.

La rândul său, **portocaliul** (culoarea optimismului) are aceleaşi caracteristici psihologice ca şi roşul (*forţa voinţei*, senzaţia de alertă, facilitarea asociaţiilor de idei şi inducerea unei stări de însufleţire propice învăţării). În cantităţi mari însă, portocaliul devine dulceag şi iritant, astfel încât nu trebuie folosit nici el în exces.

Culoarea roz induce aceeaşi stare de optimism, dar, din nou, nu excesului!

5. 2. 4. Acum ai înţeles

În urma celor spuse până acum deducem că utilizarea unei singure culori în marcarea ideilor de pe o pagină de carte sau curs este contraindicată – pe de o parte pentru că, folosite în exces, culorile produc stări de iritare sau oboseală, iar pe de altă parte pentru că, dacă s-ar sublinia cu o singură culoare, ideile principale nu s-ar mai putea deosebi de cele secundare şi de detalii. Deserviciul ar fi imens pentru tine, mult mai mare decât dacă asupra paginii nu ai fi acţionat deloc.

În al doilea rând, **utilizarea unui câmp cromatic variat sporeşte randamentul învăţării – în-**

veţi mai repede şi reţii mai trainic – şi influenţează conduita umană prin declanşarea de stări afective, intenţii şi atitudini pozitive. Este un fapt confirmat că elevii şi studenţii care studiază materiale didactice (lecţii, cursuri etc.) *colorate* obţin performanţe în învăţare cu mult superioare celor care studiază fără a sublinia, marca, încercui.

În al treilea rând, **folosirea culorilor "reci" nu este contraindicată;** ele pot avea un efect pozitiv doar dacă sunt folosite **în cantităţi mici,** intercalate între culorile *calde*. Explicaţia e simplă: materialul marcat cu roşu, portocaliu sau galben este un material omogen din punct de vedere al memoriei vizuale (cheia randamentului sporit în învăţare). Or, ştim de la *Secretele memoriei* că un element aparte, intercalat într-o serie omogenă, cum este cazul culorii reci printre culorile calde, se reţine foarte bine. Aminteşte-ţi când vrei să subliniezi anumite detalii!

Să aruncăm deci o privire asupra culorilor *reci* şi să vedem cum le putem folosi în învăţare.

Verdele este o culoare cu însuşiri contradictorii: pe de o parte, poate induce liniştea şi relaxarea, iar pe de altă parte, favorizează concentrarea. Dă senzaţia de echilibru şi favorizează asociaţiile mentale de idei. La nevoie, culoarea verde **deschis** poate fi folosită, însă în nici un caz singură. Experienţa confirmă că de multe ori ***combinaţia galben (idei principale) – verde deschis (idei secundare) – roşu (detalii, precizări) este foarte bine primită de ochi***, iar învăţarea folosind aceste combinaţie este printre cele mai eficiente, dacă nu cea mai eficientă.

În schimb, **verdele închis** produce o stare de relaxare accentuată, de deconectare, şi ca urmare trebuie folosit cu precauţie, şi numai în combinaţie cu culori *calde*.

Albastrul este o culoare foarte rece, ale cărei efecte negative se referă la dezvoltarea proceselor de inhibiție și de **încetinire a ritmului activității**. Folosit în exces, albastrul duce la depresie și din această cauză este contraindicat în procesul de învățare, cu excepția unor cantități extrem de limitate, mai ales în condițiile în care notițele au fost luate cu cerneală sau pix albastru sau negru.

Același efect descurajator determină și **violetul**, care induce în plus față de albastru o stare de neliniște. Nu folosi violetul în rolul de culoare dominantă, nici măcar în cantități mici, dacă în același timp se folosește și albastrul.

Negrul, în schimb, are un rol deosebit în delimitarea și contrastul față de celelalte culori, ceea ce favorizează reținerea amănuntelor subliniate sau încercuite cu această culoare.

Cam acestea ar fi de spus în legătură cu rolul culorilor în învățare. De multe ori însă, cei care le utilizează riscă să fie ținta ironiilor unor colegi *atotștiutori*, care consideră subliniere *un moft*, un lucru nefolositor și bun de luat în râs. Tu, însă, nu-i lua în seamă: ai drumul tău, ai metodele tale, cu mult mai bune decât ale lor. Nu riposta împotriva unor atacuri venite din partea unora care nu înțeleg, dar ajută-i totuși atunci când vor veni să-ți ceară sfatul.

Pentru că unii vor veni – ți-o spun din experiență!

CAPITOLUL AL VI-LEA

MĂRUNȚIȘURILE CARE ÎȚI ADAUGĂ TIMP

(1) La un examen de din sesiune George dă o probă de măiestrie, arătând că la o anumită temă sunt trei opinii a trei autori diferiți, în altă problemă patru opinii, dar cu nuanțări; apoi la un capitol sunt opt precizări (lucru confirmat de colegii care le numără, așteptând să intre și ei în examen). Și, culmea, mai știe și în ordinea corectă cele opt precizări, fără să le încurce! Colegii zic că e tocilar. Așa e?

(2) Pe drumurile de munte există marcaje anume făcute spre a puncta drumul corect și popasurile ori locurile primejdioase. Pe șosele există indicatoare de toate felurile. Doar aruncând o privire asupra lor, șoferul știe ce trebuie să facă, e ferit de pierdere de timp și de multe pericole. Există astfel de "borne" când înveți, așa încât să economisești timpul și să nu te rătăcești în hățișurile amănuntelor?

(3) Înainte de concursul pentru un post important la o bancă, doi candidați, salariați, se pregătesc fiecare după metodele lor. Unul își face fișe, atașează una lângă alta informații și, chiar dacă nu are timp să le sistematizeze, totuși, trece prin materie de mai multe ori, așa cum știe că e bine să facă spre a reține eficient.

Cel de-al doilea nu face astfel de fișe și se mulțumește să recitească cursurile din facultate, să mai "ciugulească" de ici, de colo, dar nu își petrece vremea cu fișe. La concurs se dovedește mai odihnit și mai bine pregătit și... câștigă postul. Celălalt își explică prin aceea că a acut "pile". Mai târziu s-a aflat că nu era adevărat. Și atunci?...

6. 1. Semne...

Un procedeu foarte bun, dar rar folosit, este cel al semnelor care uşurează memorarea. Procedeul are cam acelaşi scop ca şi sublinierea (şi se apropie mult în unele privinţe de încercuire), însă se bazează pe folosirea unor semne, fără ca acestea să fie făcute neapărat cu culoare. Cele mai importante semne de acest fel sunt:

1. **adnotările pe marginea manualului sau cursului**. Aceste adnotări se pot referi la faptul că autorul dă un exemplu. Exemplul poate fi marcat printr-o acoladă, linie dreaptă, verticală etc., plasată la marginea stângă a foii. În cazul în care această linie este bine evidenţiată (prin îngroşare sau prin trasarea ei cu o culoare), exemplul are rolul de a fragmenta materialul, creând impresia de accesibilitate mai mare. Este bine ca, cel puţin la început, pentru a evita confuzia cu privire la rolul liniei sau al acoladei, să scrii *ex.* la stânga acesteia. Memoria va dobândi un bun ajutor.

Metoda poate fi aplicată şi în cazul definiţilor (eventual cu notaţia *def.*), în cazul trecerii la altă idee (când pe margine se pot aşeza semne precum: □, *, şi altele, în funcţie de preferinţe.

2. Foarte importantă este maniera în care scoţi în evidenţă detaliile aparent nesemnificative, însă în fapt de o importanţă deosebită. O metodă simplă este marcarea acestor cuvinte printr-un semn de exclamare încercuit, aşezat în rând lateral stânga faţă de cuvântul cheie, semn care *sare* în ochi. Vei sesiza acel amănunt ori de câte ori se repeţi textul, astfel că până la urmă amănuntul cu pricina *sare* singur din camera memoriei când vei răspunde la examen.

3. O repetare eficientă este aceea în care ştii ce anume să repeţi, asupra căror aspecte anume să revii sau să insişti. E dificil şi neeconomicos să o iei de la capăt cu căutarea de fiecare

dată când vrei să revezi anumite aspecte. Pentru a evita asemenea situaţii, pune cu creionul un mic semn de întrebare deasupra cuvântului sau frazei care îţi dă bătaie de cap sau, dacă e vorba de ceva extins pe mai multe rânduri (o teorie, o idee, un fapt), lângă marginea fiecărui rând, întocmai ca la însemnarea exemplelor. Acest semn aparent banal are rolul de a atrage *automat* atenţia asupra a ceea ce nu ştii. O simplă privire te va ajuta să-ţi dai seama rapid dacă ar fi bine să îţi programezi o repetare specială a lecţiei sau, dimpotrivă, ritmul de repetare programat este suficient pentru a înlătura lacunele.

Un al doilea avantaj al acestui mic semn este că privirea generală asupra lecţiei te va face să-ţi reaminteşti amănunte care *ţi-au scăpat* atunci când ai învăţat sau ai repetat. În condiţiile în care reţii din ce în ce mai mult la fiecare repetare te vei concentra aproape fără să-ţi dai seama asupra acelor amănunte *refractare*. În lipsa micului semn de întrebare ar fi fost mult mai greu şi ai fi pierdut timp. Or, să nu uităm că noi discutăm acum metodele cele mai bune pentru **a uşura** învăţarea şi pentru a o face o plăcere. Alţii văd în ea o activitate epuizantă. Fiecare cu viziunea lui.

Un alt avantaj, deloc de neglijat, al micului semn de întrebare este că, în momentul în care amănuntul cu pricina s-a fixat bine în minte, aşa cum ţi-ai dorit, vei putea şterge semnul de întrebare pus cu creionul. E o mică satisfacţie: ai învins încă un obstacol în calea siguranţei pregătirii tale.

4. Anumite subpuncte ale lecţiei (cursului) nu sunt întotdeauna scoase în evidenţă prin tipărire sau prin expunerea profesorului, însă o învăţare eficientă cere tocmai ca aceste subpuncte să iasă în evidenţă. Aşa vor fi învăţate mai uşor. Ceea ce poţi obţine foarte uşor marcând (cum am văzut) cuvântul principal, dar şi scriind pe marginea paginii de carte sau de curs acest cuvânt.

Spre exemplu, dacă un capitol tratează, conform titlului, *Noțiunea, trăsăturile și rolul* unui aspect oarecare, s-ar putea ca aceste trei probleme să nu fie strict delimitate în cuprinsul textului, impunându-ți astfel ție această operație. În momentul în care sesizezi trecerea de la un aspect la altul marchează această trecere prin cuvântul care exprimă aspectul nou, respectiv *trăsături* sau *rol* dacă revenim la exemplul dat. La fel se poate proceda în cazul unei lecții la geografie (*Clima, solul, apele și pădurile zonei X*, spre exemplu) și în general în orice domeniu în care există astfel de situații.

Scrie pe marginea foii datele – jalon importante. Vei vedea cât timp economisești la repetare și ori de câte ori ai nevoie.

5. Reamintesc că dacă *nu* dintr-o frază este de multe ori neglijat, s-ar putea să se răzbune la examen. Ori de câte ori apare un *nu* încercuiește-l *ca să sară în ochi*, cum spun unii. Vei reține foarte ușor ideea corectă.

6. De multe ori enumerările dau multă bătaie de cap. Există aspecte care trebuie stăpânite perfect: anumite condiții în care are loc un proces (fizic sau chimic spre exemplu), legi ce trebuie cunoscute integral în cazul psihologiei sau logicii, condiții necesare în teoremele matematice, excepțiile gramaticale în cazul limbilor străine, și chiar al limbii române, în fine, fel de fel de alte enumerări care trebuie reținute ca atare. De multe ori, asemenea enumerări ridică, atât elevilor, cât și studenților, eterna întrebare: *Mai e ceva de spus aici? N-am uitat cumva o lege? N-am uitat o condiție?* Nu-ți vei pune astfel de întrebări dacă vei **numerota ideile, condițiile, legile** (îți aduci aminte de sfârșitul exemplului referitor la *specii?*). Atașând un 1, 2, 3... fiecărei condiții, legi, caracteristici, precizări (dintr-un șir), știm sigur ce avem de spus la un subiect. Știm că sunt 7 idei sau condiții sau legi – atunci ne vom scormoni mintea să ne aducem aminte de cele pe care le-am uitat. În

schimb, lipsa enumerării face ca întrebarea: *Mai e ceva de spus?*, pe lângă timpul prețios pierdut în examen, să ne determine să mergem mai departe cu o îndoială dintre cele mai grele. Și cu o încredere mai mică în reușită. De aceea, răspundem la prima întrebare de la începutul acestui capitol prin ceea ce am mai arătat o dată: **a învăța nu înseamnă *a toci* și nici a-ți strivi creierii**. În schimb, înseamnă a-ți organiza și a-ți ușura munca. Continuitatea și ritmicitatea au la bază organizarea și au ca țintă ușurarea muncii. Adică reținerea aceleiași materii într-un timp mai scurt decât alții.

De ce să trebuiască să ne îndoim, chiar dacă toți din jurul nostru se îndoiesc? Dimpotrivă, ai mai descoperit un mijloc care îți sporește siguranța când mulți din jurul tău sunt copleșiți de întrebări deprimante.

Să luăm un exemplu:

A. Text brut (extras[12]):

Norma juridică este o regulă de conduită obligatorie, expresie a voinței de stat și care produce efecte juridice garantate prin forța de constrângere a statului.

1. Regula de conduită exprimată prin norma juridică este generală, abstractă, tipică, impersonală, de aplicabilitate repetată la un număr nelimitat de cazuri.

a.) Norma juridică este o normă de conduită generală întrucât se aplică în același mod, respectiv unitar, tuturor situațiilor reglementate care cad sub incidența ei. Gradul de generalitate al normelor diferă fiind maxim, când vizează toate subiectele sau toate situațiile (de exemplu obligativitatea respectării legilor sau a cunoașterii lor) și minim, atunci când vizează o situație unică sau specifică (de exemplu atribuțiile

[12] Ioan Santai, *Introducere în studiul Dreptului*, Sibiu, 1994, pag. 44.

unei funcţii unice în stat cum este cea prezidenţială) inclusiv situaţia derogatorie de la dreptul comun, cum este cazul normelor de excepţie (...).

b.) Norma juridică este abstractă întrucât dă expresie trăsăturilor esenţiale şi caracteristice ce trebuiesc reflectate în conduita prescrisă, chiar dacă regula este rezultatul unor prelucrări extrase din cazuri concrete, individuale, evidenţiate de practica legislativă, administrativă sau judiciară, ea fiind rezultatul procesului de trecere de la concret la abstract, de la particular la general în cadrul procesului de edificare a regulii de drept.

c.) Norma juridică prescrie o conduită tipică pentru subiectele de drept, stabilind un etalon de urmat de către acestea atunci când intră în raporturi juridice. În acest fel norma constituie şi criteriul unic de apreciere a conformităţii sau neconformităţii unei anumite conduite umane faţă e lege, în care sens conduita poate fi licită sau ilicită, adică în acord sau în dezacord cu legea, şi sancţionată ca atare după caz. Astfel, dreptul devine o măsură egală pentru indivizi inegali (...).

B. Prelucrare posibilă (unde am despărţit ideile pentru reliefare, nu că ar trebui să faci şi tu la fel pe foaie). Şi respectă indicaţiile de „colorare" din tabelul următor, în funcţie de legenda de mai jos:

13. Marcare („colorare") cu galben
14. Marcare („colorare") cu verde deschis
15. Marcare („colorare") cu galben
16. Marcare („colorare") cu verde deschis
17. Marcare cu ce culoare?
18. Aceeaşi întrebare
19. De ce nu am subliniat şi pe „sau"?

Marginea foii	Text
Def.	Norma juridică este o regulă de conduită obligatorie, expresie a voinţei de stat şi care produce efecte juridice garantate prin forţa de constrângere a statului.
GENERALĂ	a.) Norma juridică este o normă de conduită **generală**[13] întrucât se aplică în acelaşi mod[14], respectiv unitar, tuturor situaţiilor reglementate care cad sub incidenţa ei. Gradul de generalitate al normelor diferă fiind maxim, când vizează toate subiectele sau toate situaţiile (de exemplu obligativitatea respectării legilor sau a cunoaşterii lor) şi minim, atunci când vizează o situaţie unică sau specifică (de exemplu atribuţiile unei funcţii unice în stat cum este cea prezidenţială) inclusiv situaţia derogatorie de la dreptul comun, cum este cazul normelor de excepţie (...).
ABSTRACTĂ	b) Norma juridică este **abstractă**[15] întrucât dă expresie trăsăturilor esenţiale şi caracteristice[16] ce trebuiesc reflectate în conduita prescrisă, chiar dacă regula este rezultatul unor prelucrări extrase din cazuri concrete, individuale, evidenţiate de practica legislativă, administrativă sau judiciară, ea fiind rezultatul procesului de trecere de la concret la abstract, de la particular la general în cadrul procesului de edificare a regulii de drept.
TIPICĂ	c.) Norma juridică prescrie o conduită **tipică**[17] pentru subiectele de drept, stabilind un etalon de urmat[18] de către acestea atunci când intră în raporturi juridice. În acest fel norma constituie şi criteriul unic de apreciere a conformităţii sau neconformităţii unei anumite conduite umane faţă e lege, în care sens conduita poate fi licită sau[19] ilicită, adică în acord sau în dezacord cu legea, şi sancţionată ca atare după caz. Astfel, dreptul devine o măsură egală pentru indivizi inegali.

Şi poate ne punem întrebări unde nu suntem lămuriţi. Spre exemplu:

1. Mai exact, ce e aceea *normă*? Păi, ne dăm repede un exemplu, e orice fel de regulă generală stabilită de stat. Spre exemplu, modul în care treci strada e reglementat foarte clar, la general. După aceleaşi reguli (pe trecere, cu asigurare, respectând culoarea verde a semaforului) trebuie să se treacă strada şi în Galaţi şi în Oradea, şi de copii şi de bătrâni. Cine nu respectă ia amendă (forţa de constrângere a statului).

2. Ce ar fi normele de excepţie? Ne gândim spre exemplu că pentru infracţiuni grave oricine poate fi condamnat la închisoare, **cu excepţia** minorilor, care primesc alte pedepse, inclusiv internarea în centre de reeducare.

3. Cum adică norma (regula de drept) rezultă din prelucrări extrase din cazuri concrete, individuale, evidenţiate de practica legislativă, administrativă sau judiciară? Or fi trecut destui strada şi i-a călcat căruţa sau primele automobile, aşa încât s-au edictat nişte reguli, ca să ştie fiecare ce are de făcut.

4. Cum adică *criteriu unic*? E clar: dacă treci strada pe roşu ai o conduită ilicită, dacă treci pe verde conduita e licită.

5. Cum adică *dreptul devine o măsură egală pentru indivizi inegali*? E limpede: indiferent că trece strada un copil de 20 de kilograme sau un vlăjgan de 100 de kilograme, trecerea pe roşu e ilicită. Chiar dacă bătrânul nu vede, asta nu înseamnă că are voie să treacă aiurea. Indivizi inegali ca putere, capacităţi, forţă, funcţie, avere trebuie să se supună aceloraşi norme (adică reguli).

6. 2 ... şi codificări

Multe alte semne te pot ajuta, dragul meu cititor. Important e să le foloseşti constant, spre a nu fi derutat de ele; unele

adnotări ale tale pot să corespundă cu ale colegilor tăi, altele să aibă o folosire diferită. Spre exemplu, iată ce adnotări folosea Andre Maurois, adnotări dintre care unele se potrivesc poate cu ale tale, altele sunt total diferite (repet, nu e nici o nenorocire. Dimpotrivă!):

! - surpriză, de reţinut, ceva nou, interesant
? - neclar, îndoielnic, de clarificat, de verificat
+ - pozitiv, acceptat, de acord, progres
- - negativ, neacceptat, în dezacord, regres, greşit
I - principal, important
V - incomplet, de completat, de dezvoltat
< - puţin, redus, mic
> - mult, redundant, în plus
AA - cu aplicaţie imediată şi actuală
AP - cu aplicaţii posibile
O; R - se repetă
(!) - de rezumat
x - se contrazice în contextul lucrării
N.B - foarte bun, cu intenţia de a fi folosit la valorificare

C - de criticat, criticabil

E - experienţe personale
= - de utilizat în textul unei lucrări personale (referat, sinteză, expunere etc.)
W - opinie personală contrarie
ii - idee principală
iii - idee secundară
iiii, cz. - cu valoare de concluzie
[ ] - de reţinut ca şi citat, de extras

Diferiţi autori propun alte semne, sau variante ale acestora, dintre care amintesc doar câteva:

+ - credit, activ, pozitiv, pozitivism
- - debit, pasiv, negativism, nihilism
/ - pe (spre exemplu: locuitori/ km^2)
δ - idem, acelaşi lucru, ibidem
⇒ - de unde, deci, în consecinţă
Δ,↗ - creştere, ascensiune, sporire, avânt, dezvoltare, progres
∀ - tot, în totalitate, global, în ansamblu
? - De ce? Chestiune, problemă, întrebare (interogare), incertitudine
Ψ - psihologie
Ω - rezistenţă (nu numai de natură fizică)
Λ - dirijare, a comanda, monarhie, regalitate
V - a asculta, a se supune, ascultare, supunere
ts - termen (durată) scurt(ă)
tm - termen mijlociu (mediu)
tl - termen lung
⊙ - centru, centrare, centrism
≡ - echivalent cu
↘ – descreştere, declin, recesiune
→– stabilitate, stabilizare, creştere zero

După toate aceste prezentări rămâne să analizezi aceste semne, să le adaptezi sau să le înlocuieşti cu cele care îţi plac.

Vei observa că aceste semne aduc sistematizare şi o ordonare foarte precisă a succesiunii ideilor, ceea ce adeseori ajută peste aşteptări. E limpede că va trebui să foloseşti astfel de semne şi codificări, dacă nu permanent, măcar la textele mai abstracte sau acolo unde densitatea prea mare de informaţie riscă să te năucească (aproape) de tot.

6. 3. Unde e indicat să facem adnotările?

Unii autori recomandă ca fiecare pagină a caietului de notiţe să fie împărţită, înainte de începerea cursului, în trei spaţii:

– spaţiul principal – cel mai mare, pentru notiţe;

– spaţiul marginal din stânga – pentru cuvinte cheie sau rezumate foarte succinte ale expunerilor (de genul *ex.*, *def.* sau de genul datelor istorice, numerotării legilor etc.);

– spaţiul marginal din dreapta sau din partea de jos a paginii, care va fi folosit la o ulterioară revedere a materialului înaintea sesiunii.

De acord cu necesitatea primelor două spaţii. Spaţiul din dreapta, însă, fără a fi inutil, poate fi înlocuit, cu mai mare succes, printr-o ***fişă ataşată cu o agrafă*** de foaia respectivă. Iar folosirea unor astfel de fişe este foarte utilă în cazul în care avem un set de condiţii cu conţinut dezvoltat pe mai multe rânduri sau chiar pagini (ceea ce îngreunează destul de mult identificarea lor rapidă). Enumeră de la început toate condiţiile pe o singură fişă, **fără amănunte,** ca să le ai în faţă. O dată fixate condiţiile pe foaia ataşată de pagina unde începe tratarea acelor aspecte, tu vei şti perfect câte condiţii sunt (te poate ajuta mult şi numerotarea lor!) şi **care anume** sunt acelea. Operaţia te ajută să preîntâmpini foarte curioasele *goluri în memorie*, legate de necunoaşterea numărului şi a naturii exacte a unor condiţii, afirmaţii, etc. Nu de puţine ori mi-a fost dat să văd elevi şi studenţi care la răspuns ziceau aşa: *Principiile (sau condiţiile, criteriile) fundamentale ale... sunt: 1,2,3...* După ce le explica pe toate (pe care şi le amintea), profesorul îi punea de cele mai multe ori întrebarea: *Mai e vreun principiu?* sau *După ce criterii mai poţi face clasificarea?*, întrebare la care elevul, care învăţase nesistematizat, se bloca. În mintea elevului începeau să se deruleze întrebări la care răspunsul de cele mai multe ori nu apărea: *Ce criterii ar*

mai fi? Dar oare, o fi într-adevăr vreunul, sau e o întrebare capcană? (profesorii mai obişnuiesc să facă aşa ceva – e dreptul lor). *Dacă nu am spus totul, câte condiţii sau criterii sunt? Şi care ar fi acelea?* Prea multe întrebări când de fapt tu trebuie să dai... răspunsul! Ca să nu mai vorbim de examenele scrise, fie cele din sesiune, fie cele de admitere, în care asemenea întrebări irită şi consumă un timp drămuit la secundă.

> Şi când te gândeşti că toate aceste neajunsuri, atât de frecvente în orice examen, pot fi înlăturate cu ajutorul unei banale foi de hârtie prinse cu o clemă!

Foile ataşate cursului pot fi folosite cu succes şi în cazul în care avem de notat explicaţii, lămuriri, exemple etc. **din alte surse**. Rolul surselor este acela de a completa anumite aspecte mai puţin înţelese, de a lămuri aspecte mai dificile sau pur şi simplu de a oferi completări manualului de studiu.

Observăm că în cazul manualelor şcolare spaţiul din dreapta este inexistent, datorită modului tipizat în care se tipăresc cărţile. Cu excepţia unor margini nesemnificative şi de cele mai multe ori necesare pentru adnotări, tipografia nu oferă din start astfel de spaţii elevilor, ceea ce e foarte firesc.

Apoi, *sursele sunt variabile ca număr şi ca întindere*. Două surse pot fi mai întinse decât alte cinci luate la un loc. Nu înghesui pe marginea foii de manual într-un adevărat *pat al lui Procust* toate sursele de informare! Aşează-le clar şi organizat câte una pe fiecare fişă ataşată. Informaţiile înghesuite pot fi cu greu utilizate corespunzător.

O serie de surse se pot adăuga pe parcurs, fiecare repetare putând aduce cu ea consultarea unor noi surse şi deci extragerea unor noi date, informaţii, explicaţii. Aceasta te va scuti să manipulezi la fiecare repetare câteva cărţi, dicţionare, cursuri, tratate, în loc să ai totul în faţa ochilor, duce din nou la pierdere de timp.

Vei câştiga timp folosind fişa, pe care poţi ataşa orice informaţie de care ai nevoie, fără să înghesui nimic.

Să ne gândim şi la faptul că o sursă poate fi incompletă şi se impune să fie înlăturată în momentul în care o altă sursă mai completă sau mai utilă, sau un alt exemplu, mai bun, îi va lua locul, sau dacă explicaţia sau informaţia cuprinsă pe fişă nu mai e necesară. Ce ne-am face să tot ştergem şi să tot rescriem informaţii pe marginea foii de manual? Iar dacă apare o altă informaţie care trebuie intercalată printre cele existente să o ştergem pe cea veche şi să o rescriem?

Avantajul major al fişelor este că unele pot să cuprindă scheme, în timp ce altele să aducă explicaţii sau completări.

Poţi reaşeza fişele în ordinea dorită după fiecare nouă schimbare (completare, schematizare, eliminare a unor surse, etc.), ceea ce nu se poate întâmpla dacă respectivele informaţii sunt trecute pe marginea cursului. Să lăsăm aşadar marginea cursului pentru adnotări mai mărunţele, semne şi codificări.

> Alcătuirea corectă a unor fişe este o investiţie ce va da roade frumoase când va veni vremea culesului.
>
> Foloseşte constant metoda în pregătirea ta. Rezultatele unor examene dificile vor fi hotărâte de modul în care ai reuşit să organizezi datele din curs, să dai explicaţii din alte surse sau, pe baza aceloraşi surse, să anticipezi unele întrebări ale profesorilor.

6. 4. Vreme e pentru a creşte...

Ascultă şi un sfat de om păţit: ***alcătuieşte aceste fişe încă din primele momente ale învăţării!*** Nu lăsa pe sesiune alcătuirea lor la materii pentru care te-ai pregătit un an întreg sau un

semestru, căci s-ar putea să nu mai ai vreme să le revezi – şi atunci la ce bun să-ţi mai pierzi timpul? Fii înţelept şi, pe măsură ce parcurgi cursurile şi sursele de informare corespunzătoare, notează tot ce ţi se pare util şi interesant. Vei ajunge astfel în presesiune cu un bagaj impresionant de cunoştinţe. Vei fi mândru de paginile doldora de adnotări, care au avut timpul necesar să se sedimenteze în minte.

Aici e explicaţia celei de-a treia probleme de la începutul capitolului. Salariatul ce a reuşit la bancă avea, încă din studenţie, pregătite fişele ataşate la cursuri, iar informaţiile erau deja sedimentate în memorie, aşa ample cum erau.

Atenţie!

Repetarea a ceea ce am învăţat o dată bine şi am uitat e mult mai uşoară decât învăţarea de la capăt.

Celălalt candidat s-a obosit să le alcătuiască în timp ce ar fi trebuit să înveţe pentru un concurs cu miză mare şi, pe moment, a pierdut de două ori: o dată timp şi o dată concentrare. În loc să repete doar, aşa cum a făcut primul, efortul său (mare, mai mare decât al primului) s-a împrăştiat în mai multe direcţii deodată.

Dar de ce am zis că al doilea candidat a pierdut pentru moment? La un concurs viitor va fi gata pregătit şi va surclasa candidaţii care vin *la noroc*.

6. 5. ...dar nu repeta greşelile altora!

Am folosit constant această metodă în pregătirea mea, atât în pregătirea pentru admiterea la facultate, cât şi ulterior, când rezultatele unor examene dificile au fost hotărâte de modul în care am reuşit să organizez datele din curs, să dau explicaţii din alte surse sau, pe baza aceloraşi surse, să anticipez unele întrebări ale profesorilor care mă examinau. De cele mai multe ori alcătuiam aceste fişe în presesiune, respectiv în perioada în care mă familiarizam

cu cursurile de peste semestru sau an. Dacă se întâmpla totuşi ca la câteva materii să învăţ curs de curs, aceste fişe apăreau în momentul în care învăţam cursul respectiv.

La acest sfat e bine să ia aminte mai ales cei care se confruntă cu concurenţă generatoare de emoţii (pentru examenul de capacitate, pentru o bursă, pentru un post) sau uneori chiar dacă nu au concurenţă (la bacalaureat sau la licenţă). Şansa depinde enorm de eficienţa cu care ai reuşit să îţi gestionezi timpul afectat acumulării cunoştinţelor[20]. Iar unul din secretele eficienţei este să înveţi la timpul potrivit şi să laşi altora *plăcerea* învăţării *în sălţuri* – şi îi vei remarca pe aceşti fericiţi după cât de nesiguri pe ei sunt în timpul examenului.

Avantajul mare al reţinerii unor date pe fişe este că în timp ce de cele mai multe ori sursele de informare sunt împrumutate şi vor trebui restituite, **fişele tale vor rămâne la tine,** ordonate pe teme şi ataşate la fiecare pagină acolo unde este necesar. Vei avea mai puţină bătaie de cap în viitor. Profesiunea îţi va cere o informare completă şi rapidă, uneori prea rapidă, pentru a putea rezista în domeniu. Aceasta e diferenţa dintre cel care şi-a adunat datele la timp şi cel care s-a mulţumit doar *să ciugulească* câte ceva din cursuri: primul *pierde* câteva zile înainte de sesiune, dar câştigă decisiv ori de câte ori are nevoie de informaţii complete, în timp ce al doilea va trebui să împlinească în condiţii de criză de timp ceea ce n-a binevoit să facă atunci când timpul mai avea răbdare. Şi, de cele mai multe ori, leneşul mai mult aleargă. Din păcate pentru el, de cele mai multe ori, inutil.

CAPITOLUL AL VII-LEA

METODA REŢINERII TRAINICE
SCHEMA LECŢIEI

(1) Un elev sistematizează printr-o schemă ceea ce are de învăţat. Prietenul lui spune că nu e de acord cu aşa ceva, pentru că "în manual oricum e scris ce trebuie să ştii". Când are dreptate unul, când are dreptate celălalt?

(2) Silvia schematizează un text din manual, dar la sfârşit constată că nu a înţeles mare lucru. Unde a greşit?

(3) La scheme ne ajută culorile, la fel ca la învăţarea din manual? Regulile sunt aceleaşi sau sunt diferite?

În multe tratate sau cărţi în care se prezintă metodele de învăţare eficiente se sugerează elevilor şi studenţilor ca, atunci când învaţă, să facă o schemă a lecţiei, spre a înţelege lecţia mai bine. Numai că, la fel ca de fiecare dată când e vorba să pună degetul pe rană, autorii uită să spună cum anume să alcătuiască o schemă într-adevăr eficientă, într-adevăr de ajutor în învăţare. Iată o întrebare grea.

7. 1. Ce este schema? Chiar foloseşte la ceva?

Schema reprezintă un plan al ideilor esenţiale care se desprind din ceea ce trebuie să reţii. Întotdeauna există o ierarhizare a datelor în idei principale, idei secundare şi detalii. Tu ştii că învăţarea eficientă depinde de fixarea corectă iniţial a *scheletului* lecţiei, a pilonilor ei de susţinere şi abia mai apoi de memorarea cunoştinţelor cu grad mai mic de importanţă.

Dacă vrei ca datele pe care le memorezi să se aşeze ordonat în mintea ta, nu ezita să foloseşti schematizarea. Dacă vrei să ai

cunoştinţe sistematizate, iar recapitulările să meargă fără probleme, schematizează. Căci, corect întocmită şi corect folosită, schema lecţiei te va feri de coşmarul uitării vreunei idei esenţiale în atmosfera încinsă a examenului. Te va ajuta să îţi valorifici la maximum şansele, căci îţi va aduce aminte ***când*** şi ***cum*** să prezinţi lucruri pe care neîndoielnic le cunoşteai bine. De aceea, schema nu e pierdere de timp, aşa cum pretinde că ar fi elevul din primul exemplu. Când are totuşi dreptate al doilea elev? Vom vedea.

7. 2. Un exemplu de rapiditate

Iată cum poţi extrage noţiunile esenţiale dintr-o lecţie de logică despre felurile judecăţilor[21]:

Felurile judecăţilor

I. După **calitate**:
- afirmative
- negative

II. După **cantitate**
- universale
- particulare

I-II. După **cantitate** şi **calitate**
- universal-afirmative
- universal-negative
- particular-afirmative
- particular-negative

III. După **relaţie**
- categorice
- ipotetice
- disjunctive

IV. După **modalitate**
- asertorice
- problematice
- apodictice

Aceasta este cea mai simplă schemă, un fel de plan simplificat al lecției. În el nu se găsesc explicații de nici un fel. Un astfel de plan este un ajutor neprețuit în cazul materialelor foarte întinse, când ai nevoie să sintetizezi cuprinsul câtorva zeci de pagini, sau în cazul materialelor mai puțin întinse, dar *stufoase*.

Probabil că un astfel de plan este insuficient, schema materialului de învățat fiind prea complexă pentru a putea fi cuprinsă doar în ideile principale. Următorul pas e o schemă. Ceva mai complexă, ceva mai elaborată, care să cuprindă, pe lângă enunțări ale noțiunilor principale, scurte explicații. De pildă:

Felurile judecăților

I. După **calitate**:
- *afirmative:* se afirmă ceva despre subiect
- *negative:* se neagă ceva ------- // ---------

II. După **cantitate**
- *universale:* se afirmă sau se neagă ceva despre *toată* sfera subiectului
- *particulare:* se afirmă sau se neagă ceva d. *o parte* din ---------- // ---------

I-II. După **cantitate** şi **calitate**
- *universal-afirmative* (A): se afirmă ceva despre întreaga sferă a subiectului

- *universal-negative* (E): se neagă ---------- -------- // ----------
- *particular-afirmative*(I): se afirmă ceva despre o parte din sfera subiectului
- *particular-negative* (O): se neagă ---------- --------- // ----------

III. După **relație**
- *categorice:* ceea ce se afirmă/neagă despre subiectul judecății nu este supus nici unei condiții
- *ipotetice:* ---------- // ---------- ---------- este supus unei condiții determinate, exprimate prin *dacă*
- *disjunctive:* ---------- // ---------- ---------- se exprimă prin două sau mai multe judecăți categorice, legate între ele prin *ori*

IV. După **modalitate**
- *asertorice*: constată o *realitate*
- *problematice*: exprimă o *posibilitate*
- *apodictice*: exprimă un *raport necesar*

Sau, dacă vrei o schemă şi mai redusă:

I. După **relație**
- *categorice:* ceea ce se afirmă/neagă despre subiectul judecății nu este supus nici unei condiții
- *ipotetice:* ---------- // ---------- ---------- - cond. determinată - *dacă*
- *disjunctive:* ---------- // ---------- ---------- 2 / m. m. judecăți categorice - *ori*

Ca exercițiu: încearcă să faci cu cele de mai sus un tabel precum cel de la exemplul din Marketing de la *Secretele memoriei*. Îți va fi de mare ajutor!

Exemplele de mai sus sunt ilustrative și urmându-le te vei descurca în orice situație. Să nu mergem însă intuitiv. Să mergem la sigur, căci învățarea nu se face "după ureche", și să vedem ce reguli trebuie să ai mereu în vedere pentru a alcătui o schemă de ajutor.

7. 3. Cum întocmim corect o schemă

Alege cuvintele-cheie

O schemă constă în **reținerea cuvintelor cheie** din fiecare frază. Vei obține claritatea și *aerisirea*, caracteristici fără de care schema nu își va putea îndeplini menirea.

Imediat logica ne conduce la concluzia că pentru ca o simplă privire să fie suficientă spre a reține fără dificultate *scheletul* (ideile principale) ***trebuie să elimini cuvintele de legătură***, cum ar fi *de asemenea, precum și, la fel de important*, și altele de acest gen.

Să exemplificăm, pentru o mai bună înțelegere, cu un text pe care l-am prelucrat când a fost vorba de subliniere. Prelucrează-l din nou, te rog, ca să îți aduci aminte cum ai gândit împărțirea textului:

"Făcând abstracție atât de *accepțiunea etnografică* a conceptului de civilizație (care desemnează particularitățile unei colectivități umane determinate, în virtutea cărora vorbim despre civilizația aztecă, etruscă sau daco-getică), cât și de accepțiunea *istorică* (vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanității, deosebit de sălbăticie și barbarie prin apariția scrisului, a orașelor și creșterea complexității organizării vieții sociale), *filosofia culturii* conferă un alt sens con-

ceptului de *civilizație*, desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuințelor umane".

Observăm că, deoarece am prelucrat textul cu atenție, cuvintele-cheie ("*abstracție*" și "*alt sens*") ies în evidență, ca și diversele accepțiuni, fiecare cu definiția ei.

Dar... dacă am elimina cuvintele de legătură și am sistematiza ceea ce e cu adevărat de sistematizat? Dacă am proceda în acest mod, ar ieși cam așa:

EXEMPLUL nr. 1

Civilizație

- abstracție de:

• accepțiunea *etnografică*

= particularitățile unei colectivități umane determ.

• accepțiunea *istorică*

= stadiu evoluat în dezvoltarea umanității – scris

- orașe
- ↑ complexit. organiz. v. soc.

- alt sens – filos. **culturii**

= univ. val. înscris în orizontul satisf. trebuințelor umane

Nu e greu să observi că această schemă nu urmează mot-a-mot organizarea textului. Este firesc: ***rolul unei scheme nu e de a copia textul, ci de a-l organiza***, de a-l sistematiza pentru ca să-l înțelegi mai bine. Aici a greșit Silvia din al doilea exemplu de la începutul capitolului: s-a limitat la eliminarea cuvintelor de legătură din manual, fără a organiza textul, deși

era o lecţie grea, ce se cerea automat împărţită pe idei principale, secundare etc.

Dacă doreşti să reţii nu doar organizarea textului, ci şi forma literară a acestuia, nimic nu te împiedică – ba, chiar te ajută perfect textul pe care atât de bine l-ai prelucrat prin marcare, încercuire, subliniere.

Îţi propun încă o variantă care diferă într-un singur loc de cea de mai sus. Alege-o pe cea care îşi place:

EXEMPLUL nr. 2

Civilizaţie

- abstracţie de accepţiunea:

• *etnografică*

= particularităţile unei colectivităţi umane determ.

• *istorică*

= stadiu ev. în dezvoltarea umanităţii – scris

- oraşe
- ↑ complexit. organiz. v. soc.

- alt sens – filos. **culturii**

= univ. val. înscris în orizontul satisf. trebuinţelor umane

Multe cuvinte pot fi înlocuite prin semne, cu rol de a scoate în evidenţă cuvintele cheie

Dacă ţi se întâmplă şi ţie să mai faci scheme încărcate, atunci, la o nouă repetare, întocmeşte-ţi o nouă schemă a lecţiei sau cursului, mai clară, mai "aerisită". Va fi o investiţie în propriile tale succese viitoare. Învaţă să faci treaba bine şi aşa vei continua. Altfel, o schemă "îngrămădită" s-ar putea să-ţi aducă mai multe dezavantaje decât avantaje.

CONTRAEXEMPLU

Înainte de a alcătui însă în mod corect schema lecţiei, să-ţi arăt cum **nu** se face o schemă, adică cu cuvinte de legătură:

" Făcând abstracţie atât de:

- accepţiunea *etnografică* a conceptului de civilizaţie (care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane)
- accepţiunea *istorică* (vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii
- *filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie* = universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane"

Alcătuită în acest fel, schema parcă... nu mai e schemă, căci nu redă esenţialul, chiar dacă e restrânsă faţă de text. De aceea al doilea elev din primul exemplu de la începutul capitolului avea dreptate: o schemă proastă e o pierdere de vreme şi mai mult te încurcă... inclusiv la repetare.

De-a lungul anilor poţi încerca pe rând multe variante de semne; de fiecare dată reţine-le pe cele mai eficace şi foloseşte-le ori de câte ori vei avea nevoie să înveţi rapid şi sistematic. Pentru început le poţi folosi pe cele pe care le-am arătat la capitolele "Semne..." "... şi codificări".

Folosirea "săgeţilor" este calea prin care elimini multe cuvinte inutile sau formulări ce nu întotdeauna prezintă importanţă şi îngreunează înţelegerea.

Imediat desprindem o a doua concluzie, pe care am mai subliniat-o cândva: cuvintele de legătură, cum ar fi "de asemenea", "precum şi", "la fel de important", şi altele de acest gen trebuie eliminate pentru ca schema să fie într-adevăr "aerisită" şi să reţii dintr-o singură privire "scheletul", ideile principale. Multe cuvinte pot fi înlocuite prin semne. Pe unele le-am arătat şi la capitolul despre notiţe, altele sunt noi:

• a→b -"din a rezultă b", "a este cauza lui b", "b este determinat de a";

• a←b -"a este rezultatul / efectul lui b", "b este cauza lui a", "a are loc în scopul b";

• a⇒b -"a devine b", "a se transformă în b";

• a<-/-b -"a nu se datorează b", "a nu este rezultattul lui b", "b nu este cauza lui a", "a nu este determinat de b";

• a V b - "a sau b"

• a Λ b - "a şi b"

• a≡b -"a este echivalent cu b", "a este similar cu b";

• a=... -mai ales în cazul definiţiilor când prin semnul "=" se elimină cuvinte precum "este", "reprezintă", "poate fi considerat", "se defineşte ca", şi alte expresii care pot foarte bine să fie înlăturate sau, mai bine zis, înlocuite;

• a-/->b -"a nu duce la b", "a împiedică pe b", "din a nu rezultă b", "a nu înseamnă că b";

• a<-/-b -"a nu este determinat de b" (ci, de exemplu de c), "a nu se datorează lui b", "a nu este efectul lui b";

• a≠>b -"a nu a dus la b", "a nu a devenit, nu s-a transformat în b",etc.

Nu încărca schema cu cuvinte de legătură, aşa cum se găsesc în carte. Schema e o simplificare, nu o încărcare!

Cele de mai sus sunt exemple care pot fi combinate între ele. E chiar necesar acest lucru, de cele mai multe ori, fiindcă de fapt rolul schemei este să ofere multe informaţii în puţine semne. Abia când vei ajunge la "performanţa" de a cuprinde informaţie multă în puţine cuvinte, schema va fi cu adevărat momentul satisfacerii depline.

Te întrebi de ce am pus cuvântul "performanţa" între ghilimele? Pentru că atunci când vei reuşi să faci totul aşa cum scrie aici, vei vedea că "perfecţiunea" e un lucru banal. Mult mai la îndemână decât credeai.

Foloseşte culorile în avantajul tău

La această oră te-ai deprins cu avantajele pe care le oferă folosirea culorilor atenţia e mai mare şi învăţarea e mai rapidă, structura logică a materialului iese pregnant în evidenţă, la fel ca şi unele cuvinte sau grupuri de cuvinte-cheie.

Dar, dacă foaia de curs poate fi "colorată", cu rezultatele pe care le simţi foarte bine, de ce să nu extinzi principiul şi în cazul schemelor? Folosirea culorilor e la fel de indicată, cu aceeaşi precizare: nu excesului de culori! Cel mult două culori la întocmirea schemelor!

Ca să observi rolul culorilor în economia unei scheme, propun să reluăm textul ales anterior ca exemplu şi să facem schema în culori. Preferabil ar fi ca majoritatea schemei să o scrii cu mină neagră. Foloseşte culoarea roşie pentru scrierea cuvintelor "etnografică" şi respectiv "istorică"; vei realiza atât contrastul cromatic dorit, cât şi evidenţierea fără cusur a celor două accepţiuni, atât în contextul schemei ("sar în ochi", cum se spune – şi tu ştii că tot ceea ce impresionează ochiul se întipăreşte mai uşor în memorie) cât şi ca elemente care urmează a fi dezvoltate; dacă vrei să adânceşti contrastul, încearcă să scrii definiţiile accepţiunilor cu creionul.

Las la aprecierea ta gradul de atractivitate al noilor scheme în comparaţie cu cele vechi. Există oameni care preferă schemele sobre, scrise de la cap la coadă cu o singură culoare, după cum există şi tineri cărora folosirea culorilor le măreşte considerabil randamentul memorării. Şi, dacă aceştia din urmă se pare că sunt cei mai mulţi, te îndemn din nou, tinere cititor, să îţi alegi singur calea cea mai convenabilă ochiului tău şi calea cea mai de folos pentru memorie.

Schemă eficientă ≡ schemă redusă

Nu trebuie să uiți niciodată acest lucru. Toate exemplele pe care ți le-am dat până acum reflectă principiul pe care l-am enunțat, atât sub aspectul ***dimensiunii***, cât și sub aspectul ***exprimării***. Iar dacă asupra acestui din urmă aspect nu există dubii în privința modului de materializare a obiectivului (folosirea semnelor: "=", ",", ".", ":", "-", "→", evitarea cuvintelor de legătură etc.), primul aspect poate ridica probleme mai ales în cazul unui material de dimensiuni foarte mari. Cred însă că ai reținut soluția: întrucât materialul de mari dimensiuni poate fi fragmentat (trebuie!), de ce să nu schematizezi *fiecare fragment* pe o coală de hârtie separată? Frumos, ordonat, aerisit. Altfel nu vei fi eficient, iar al doilea elev din primul exemplu de la început... ar avea dreptate.

Dar numai în acest caz.

Schema „desenată"

Îți mai aduci aminte de procesul de comunicare, din exercițiul pe care l-am avut la capitolul al cincilea?

Să ne aducem aminte:

„Relația de comunicare se realizează astfel: emițătorul transmite un mesaj într-un anumit cod (limbaj) către receptor, care va iniția o acțiune de decodare a mesajului ce i-a fost transmis. Acest mesaj este constituit într-un anume cod care trebuie să fie comun celor doi parteneri aflați în contact. Între Emițător și Receptor are astfel loc un transfer care realizează elementul comun al informației. Informația pleacă de la Emițător și devine informație pentru Receptor. Atât Emițătorul, cât și Receptorul sunt entități orientate către un scop. Emițătorul are scopul de a oferi, receptorul are scopul de a primi.

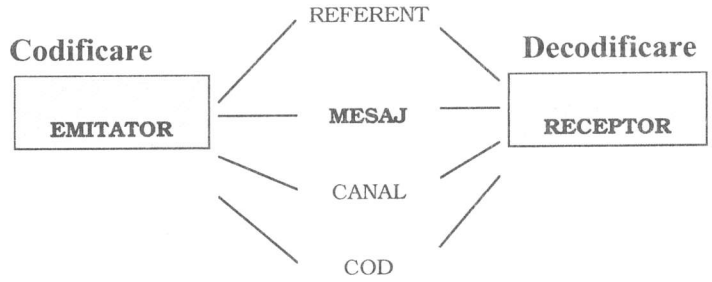
Transmiterea mesajului se realizează într-un anume cod. Între mesaj și cod există o anumită discrepanță. Astfel, în vreme ce mesajul se caracterizează prin coerență, cursivitate,

claritate, fiind determinat de loc, de timp, de starea psihică a Emițătorului, codul e fix, invariabil, abstract, redus la un număr destul de mic de semne.

Codul lingvistic – limba – este necesar atît emițătorului cît și receptorului, pentru a realiza comunicarea. El constă într-o multitudine de semne izolate, care se pot asocia pentru a desemna un referent, dintr-un set de reguli după care se face asocierea acestor designatori pentru a exprima o imagine mentală, o reprezentare".

Cât ți-a luat ca să prelucrezi definiția? Chiar și cu schemă ți-ar fi greu.

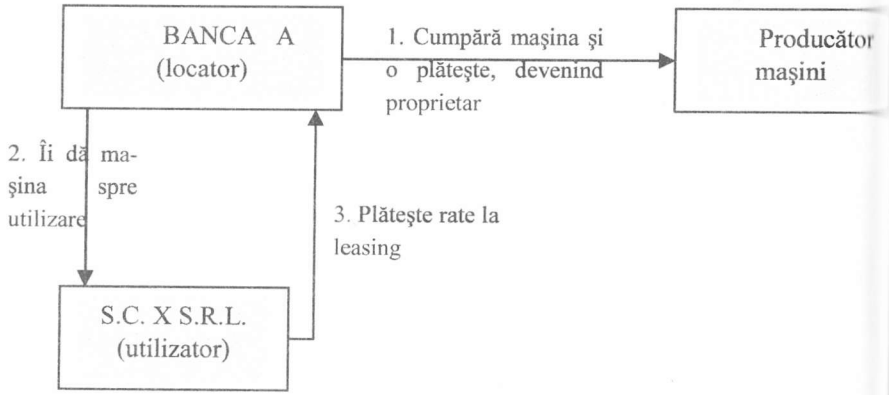
Dar ce zici de ce e mai jos?



Cât de repede reții definiția? Și când ai mai multe șanse să o uiți: când o înveți mecanic, când o înveți schematic sau când o „desenezi"?.

Sau un alt exemplu: definiția leasingului din legea românească, în afară că este o invenție nefericită față de experiența mondială, este și greu de reținut. După legea noastră, leasingul este o operație prin care o parte, denumită locator/finanțator, transmite pentru o perioadă determinată dreptul de folosință asupra unui bun al cărui proprietar este celeilalte părți, denumită utilizator, la solicitarea acesteia, contra unei plăți periodice, denumită rată de leasing.

Iată mai jos un exemplu despre cum se poate „descâlci" o astfel de definiție, îmbinând „desenarea" acesteia cu un exemplu concret (al mașinii luate în leasing)[22]:



E greu? Poate la început. Acum ai deja multe modele, dintre care trebuie să alegi, pentru fiecare caz în parte, pe cel potrivit.

Acum știi cum. Alții poate nu știu... încă.

CAPITOLUL AL VIII-LEA

UN EXEMPLU DE LA CAP LA COADĂ

Repetarea este mama cunoștinței. Așa fiind, dacă până acum am prezentat în mod separat tehnicile de prelucrare a textului, a venit vremea să punem totul cap la cap, pentru ca totul să fie limpede, iar tu să ai mereu un exemplu de lucru bine făcut de la A la Z.

Textul pe care îl propun sună astfel:

"*Predominarea cultului zalmoxian* este dovedită de existența unor *grote rituale* și *puțuri votive* (de genul celui cercetat la *Ciolăneștii de Deal* - Teleorman), de *amenajările subterane* ale unor *complexe de cult* (la *Ocnița* - Vâlcea, *Limanu*, deja menționat). Totodată, o serie de *sanctuare circulare* de pe valea Mureșului (la *Pecica*), din Munții Șureanu (*Grădiștea Muncelului*, *Pustiosu*) sau din stânga Prutului (la *Dolinean*, de exemplu), dar și cele rectangulare(de la *Bâtca Doamnei* - Neamț, *Costești* - Hunedoara, *Piatra Craivei* - Alba ș.a), mult mai numeroase, ilustrează caracterul complex și unitar al cultului zalmoxian".

Poftim: tu, nespecialist, reține un astfel de text!

Dar să încercăm totuși să vedem ce putem face (niciodată nu e frumos să arunci vina pe alții).

8.1. Analizăm textul...

Despre ce este vorba – care este deci ideea-cadru a întregului fragment? E clar: *predominarea cultului zalmoxian.* Marcăm cu galben chestiunea, pentru a avea mereu în față ideea de bază. Mai departe: care ar fi cuvintele dezvoltătoare ale ideii principale? Eu zic așa: "este" (de la "este dovedită"), " *de Deal*" și "*Vâlcea*". Nu ești de acord cu mine? Nuuu?...

Ai dreptate, cititorule: aceste cuvinte nu exprimă nimic important pentru tine, pentru scopul tău. Mesajul se află cu adevărat în cuvintele "*grote rituale şi puţuri votive*", "*amenajările subterane ale unor complexe de cult*", "*sanctuare circulare*" şi respectiv "*rectangulare*". Dar, dacă le-am sublinia, încercui, marca pe toate, la grămadă, ne-ar dansa culorile în faţa ochilor şi ne-ar durea capul.

Prima întrebare este aşadar: subliniem, încercuim sau marcăm?

Opţiunea mea ar fi să marcăm. Dar tu poţi alege singur oricare dintre procedeele de reliefare a ideilor, după metoda: prima dată subliniezi, iar dacă e suficient de evidenţiat totul, e în regulă. Dacă nu, încadrează în chenar. (Eu am folosit culoarea roşie – purpuriu – şi nu mi s-a părut suficient, dar fiecare vede lucrurile în mod diferit).

Observăm încă de la început că, cuvintele-cheie sunt de fapt ... expresii ("*grote rituale **şi** puţuri votive*", "*amenajările subterane **ale** unor complexe de cult*", "*sanctuare circulare*" şi respectiv "*rectangulare*"), drept pentru care e evident că ar fi greşit să le subliniem pe toate, căci am umple pagina cu culori şi nu ne-ar folosi la nimic.

Primul grup este deci cel cu "*grote rituale şi puţuri votive*". În cazul acesta ne amintim de ceea ce am spus: nu subliniem cuvintele de legătură, iar unităţile de mesaj le evidenţiem separat. Aşa încât marcăm pe de o parte ansamblul "grote rituale", "şi"-ul îl lăsăm nemarcat, iar apoi marcăm ansamblul "puţuri votive". Numai aşa vom şti că sunt două ansambluri de idei şi nu o singură unitate informaţională.

Trecem la "*amenajările subterane ale unor complexe de cult*". Dacă ar fi să mai învăţ o dată acest text aş alege să marchez (din nou cu roşu, pentru că ideile sunt din aceeaşi categorie cu cele subliniate puţin mai înainte) numai cuvintele "*amenajările subterane*", promiţându-mi ferm să ţin minte că este vorba despre complexe de cult, şi nicidecum de complexe en-gros (de fapt, în vremea dacilor, en-gros-urile nici nu luaseră un avânt extraordinar) sau de complexe de inferioritate.

Ajungem astfel la sanctuare. Care sunt de două feluri: circulare şi rectangulare. Drept pentru care, ca să nu umplem pagina de culori, "colorăm" doar cuvântul "sanctuare", iar cu - să spunem – portocaliu subliniem "circulare", respectiv "rectangulare".

Aşa... deci: "... mult mai numeroase (mă rog, informaţia nu prezintă prea mare utilitate)... aşaaaa... ilustrează caracterul complex şi unitar al cultului zalmoxian". Hopa! Atenţie mare, că aici avem o idee pe care n-am detectat-o încă de la început. O idee care în nici un caz nu e secundară, ci, dacă ne concentrăm mai bine, vedem că este de "rangul" celei cu "predominarea cultului zalmoxian" – cu alte cuvinte, nu numai că acest cult predomina, dar era şi unitar. Clar: având acelaşi rang, o marcăm cu galben, ca pe prima.

Parcă aşa mai merge. Şi totuşi, mie personal, cititorule, nu îmi dă pace întrebarea: cum de nu am sesizat de la început că sunt *două* idei principale, iar nu una?

Clar: nu am citit cu atenţie textul. Am trecut în grabă şi peste privirea de ansamblu şi mai ales peste întrebări. Ehei, dacă nu am fi trecut atât de uşor, câte lucruri nu am fi văzut la acest anost text de istorie! Spre exemplu: ***ce înseamnă*** "puţuri *votive*"? Repede la dicţionar, unde aflăm că "votiv" înseamnă "închinat divinităţii" (acesta este sensul căutat de noi, căci mai există unul, ca spre exemplu în "tablou votiv" – pictură murală reprezentând pe ctitorul unei biserici). Bun, dar ***cum*** era cu grotele rituale? ***Ce*** se făcea în ele? Servicii divine? (cu sau fără participarea publicului?) În ce ocazii – în orice ocazii sau numai în ocazii speciale, cum ar fi înnoirea anotimpurilor, declanşarea războiului, încoronarea regelui sau alegerea marelui preot?). Aveau loc ritualuri de magie? Sacrificii umane?

Mai departe: cum arată un complex de cult? Unde poţi găsi o schiţă, o fotografie? De ce amenajările erau subterane, iar nu la suprafaţă? Aveau cumva un caracter secret? De apărare? Apoi: de ce unele sanctuare erau circulare, iar altele rectangulare – ce înţeles ascuns are forma lor? În fine, de ce a

trebuit să sublinieze autorul caracterul *complex* şi *unitar* al cultului? ***Ce sens*** are aici cuvântul "complex"? Şi mai ales era necesar să se sublinieze caracterul *unitar*? (aici începem însă să deducem răspunsul: chiar şi în vremea noastră multe religii sunt destul de neunitare – să ne gândim numai la formele budismului sau la faptul că în brahmanism, pe lângă zeii comuni tuturor adepţilor, există o multitudine de zei personali: ocrotitori, strămoşi etc.) Iată deci – mergem noi mai departe pe firul conexiunilor – că la acea vreme geto-dacii prezentau o unitate spirituală de invidiat, care, după cum ştim din alte lecţii a fost o premisă puternică pentru unirea lor politică. Cu puţină bunăvoinţă, am găsit răspunsul!

Trecând de întrebări (care e bine să apară mereu), ne dăm seama că nu am reuşi decât cu un efort mare şi cu o uriaşă risipă de timp să reţinem toate localităţile înşirate acolo (la 15 concurenţi pe un loc, candidaţii la Facultatea de Drept nici nu-şi permiteau luxul să treacă peste astfel de amănunte!). Dar oare nu există ceva care să ne scutească de pierderea de timp şi, în plus, să ne ofere exact necesarul de date şi nimic mai mult? Bineînţeles că există, şi cred că ai răspuns instantaneu: e vorba, fără doar şi poate, de etern salvatoarea **schemă a lecţiei.**

8. 2. ... şi schematizăm pe fişă

Să alcătuim schema, eliminând ceea ce e de eliminat şi ţinând cont de data aceasta că textul are nu una, ci două idei principale:

1. <u>Predominarea cultului zalmoxian</u>

- grote rituale şi **puţuri votive**
- Ciolăneştii din Deal

- amenajări subterane ale unor **complexe de cult**
- Ocniţa
- Limanu

2. <u>Caracterul complex şi unitar</u> al cultului

- sanctuare

- <u>circulare</u>
  - v. Mureşului - Pecica
  - m. Şureanu - Grădiştea Muncelului
  - Pustiosu
  - stânga Prutului - Dolinean

- <u>rectangulare</u>
  - Bâtca Doamnei
  - Costeşti
  - Piatra Craivei

Repede mergem la harta din manual (o sursă de informare ce te ajută să memorezi vizual mult mai repede localităţile!), marcăm localităţile şi... gata!

Mare lucru e să fii organizat! Dar, după cum îţi dai seama, e nevoie de ceva timp pentru a învăţa temeinic. Nu te speria, însă!

> **Ceea ce noi am prezentat pe multe pagini sunt lucruri care se petrec automat după o perioadă de "acomodare" cu noul regim**. În cele din urmă vei ajunge să reţii, în aceeaşi perioadă de timp ca şi colegii tăi, o cantitate de informaţii poate de 2-3 ori mai mare şi mult mai temeinic decât ei.

Am rămas dator cu o explicaţie la sfârşitul unui capitol anterior, când am afirmat că cel de al treilea spaţiu al foii de curs nu este de loc eficient în această formulă şi că există o formulă mult mai eficientă de a o schematiza nişte date: ataşarea la pagina de curs sau de manual a unei fişe care să cu-

prindă o schemă referitoare la aspectul care te interesează. Acest aspect poate fi tocmai o enumerare dificilă, ale cărei elemente pot fi cu greu reținute , așa cum stau lucrurile în exemplul pe care tocmai l-am analizat.

Analizează și tu următoarele exemple:

1. Stresul, într-una dintre accepțiunile actuale, este o modalitate interacțională dintre individ și mediu, concretizat într-o stare tensională, de încărcare. Întâlnim adesea și termenul de *distress* (stresul intens), care este consecința unei supraîncărcări cu repercursiuni nemijlocite asupra performanței, atitudinii comportamentale, acuze subiective și psihosomatice și/sau reacții ale sistemului endocrin. *Stresor* este agentul extern producător de stres (zgomot, starea de așteptare, condiții de muncă nedefinite, subsolicitare aptitudinală/profesională etc.). Totuși, există și un tip de stres cu acțiune trofică, mobilizatoare, cu efect pozitiv – *eustresul;* despre aceasta se dicură de mai puțin timp, cercetătorii neacordându-i până acum prea multă atenție – studiile asupra eustresului sunt chiar rare. Un lucru este limpede, o anumită stare de activare a organismului este necesară în indiferent ce acțiune dorim să întreprindem. Acest minim necesar ca imbold la acțiune este definit prin eustres[23].

2. Reia, te rog, exemplele pe care le-am dat la capitolele din această carte (exemple la care nu am schematizat) și încearcă să faci schema, o dată ce știi cum se face analiza textului.

Cu aceasta am cam încheiat discuția despre tehnicile de analizare a textului. Mai sunt și alte probleme de abordat.

Și vom rezolva totul la fel de elegant și la fel de eficient.

CAPITOLUL AL IX-LEA

EVITĂ ÎNVĂȚAREA MECANICĂ!

(1) ***E adevărat că uneori dacă înveți două cursuri de 17 pagini e ca și cum ai învăța unul singur de 23 de pagini? E adevărat. Cum îți explici?***

(2) ***Crezi că poți să înveți într-o vară cât alții într-un an? Când înveți mai repede: când stai să înțelegi ce înveți sau când înveți cu atenție ca să fii cât mai aproape de litera cărții?***

(3) ***Există "scurtături" în memorarea unor șiruri plictisitoare de date? Sau a unor date enumerate una după alta? Bunăoară a unor șiruri de munți, a unor elemente ale costului de producție etc.? Cum poți cădea în prăpastie mergând pe scurtătură?***

Într-o definiție fără prea mari ambiții științifice, "***a învăța mecanic***" înseamnă a memora materialul în lipsa unei înțelegeri prealabile, preluând fără discernământ datele în forma și ordinea în care ți-au fost "servite", fără a încerca să le prelucrezi prin analizare, regrupare, schematizare.

Probabil că te-ai confruntat cu învățarea mecanică și ți-a folosit pe moment. Totuși, doar bănuiești că această formă de învățare consumă mult prea multă energie și trebuie stârpită din rădăcini. Numai că, dacă ai aplica "rețete" fără a cunoaște adevăratele cauze ale fenomenului, n-ai obține prea mare lucru. Răul trebuie tăiat de la rădăcină și trebuie să îi cunoști cauzele. Deci...

9.1. De ce învățăm mecanic?

a) Materialul este *lipsit de semnificație logică*

Se poate întâmpla ca materialul să fie lipsit pentru oricine de o semnificație logică. Spre exemplu, a memora niște numere de telefon înseamnă aproape întotdeauna a apela la învățarea mecanică – de unde deducem că există situații în care denumiri, ani, formule, reguli, trebuie reținute întocmai – și atunci *trebuie* să recurgem la o memorare mecanică, *avem nevoie* de acest procedeu.

Se poate întâmpla însă ca materialul să fie lipsit de semnificație logică doar pentru tine, în timp ce pentru alții totul e limpede. Vezi atunci dacă nu cumva fundația e prea șubredă. Dacă îți lipsesc pietre prea mari din baza de la care vrei să pornești, dacă pilonii se clatină, nu căuta să înaintezi, căci mai devreme sau mai târziu edificiul se va nărui, iar eforturile tale se vor pierde. Mai întâi consolidează baza, ca să fie cu adevărat trainică. De multe ori acest lucru ia ceva minute care îți vor readuce liniștea. Alteori s-ar putea să ai nevoie de ore de căutări și de reveniri, dar tot nu trebuie să amâni momentul. Pentru că ***dacă eșuezi cu înțelegerea la un nivel, vei eșua mereu, pe măsură ce înaintezi în materie***. Un petec pus la vreme bună scutește de alte șapte.

b) Nu ai *dispoziția necesară* învățării logice. Indispoziția poate fi de natură fizică – boală, convalescență – sau de natură psihică – plictiseală, lipsă de interes sau de voință, incapacitate de concentrare, agitație.

În cazurile de indispoziție psihică trebuie să te ajuți singur. Oprește-te din citit: închide cartea, pune deoparte cursul și încearcă să găsești adevărata cauză, pentru că numai găsind-o vei fi în stare să elimini sursele insuccesului. Nu cumva îți lipsește timpul necesar pentru a "diseca" informația așa cum dorești, iar acest lucru te conduce la stres? Sau poate,

urmare a unor insuccese repetate la una sau la mai multe materii ți-ai pierdut capacitatea de a învăța metodic? Sau te-a descurajat ceva?

Totul are un remediu, pe care trebuie să îl găsești: *plictiseala* poate fi înlăturată prin consultarea mai multor surse de informare; *lipsa de interes* pentru materie – prin descoperirea aspectelor practice, a legăturilor utile cu alte discipline; *incapacitatea de concentrare* va fi spulberată rapid prin căile mai mult decât generoase de educare a atenției, de călire a voinței și de activare a motivației (nu uita de autosugestie!) pe care le găsești în partea a doua a ghidului de față; chiar pentru *agitație* există remedii cât se poate de variate: medicamentoase (spre exemplu medicamentele multiminerale; în nici un caz însă tranchilizante, chiar dacă sunt foarte tentante!), alimentare (miere, lapte, ceaiuri calmante) sau ... psihice (includem aici și rugăciuni care te liniștesc[24], dar și autosugestia, în genul "Sunt calm, sunt foarte calm", "Sunt liniștit, sunt din ce în ce mai liniștit"). Pentru necazurile în dragoste au scris alții cărți. Nu perioada examenelor e cea mai potrivită să le consulți. Doare, dar impune-ți să rezolvi după examene.

c) Se mai poate întâmpla să cedezi ispitei învățării mecanice din cauză că *ești lipsit de încredere în forțele tale*, în special în propria ta capacitate de a învăța și de a te "descurca" învățând logic.

Rădăcinile și remediile acestor realități le cunoști dacă faci o analiză cinstită. Nu mai zăbovim, pentru că sunt convins că singur vei descoperi sursa răului și vei reteza de la rădăcină pornirile greșite. Iar în ce privește capacitatea ta de a te "descurca" după ce ai făcut efortul de a învăța logic, acesta este un aspect despre care vom discuta, dar nu în acest ghid.

Trebuie să reții deocamdată că dacă vei memora mecanic câteva cuvinte-cheie, ca să dai impresia că ai înțeles și ai învățat, procedeul îți va dăuna în timp, chiar dacă rezultatele de scurtă durată sunt "liniștitoare".

Citind acestea toate, te vei întreba poate: "Bine, învățarea mecanică e prea costisitoare şi prea puțin eficientă. Dar oare învățarea logică e chiar atât de trainică, de economică şi de eficientă pe cât se vorbeşte?"

Convinge-te singur! Până la acest capitol ai găsit principii, explicații, exemple pe drumul către trăinicie şi eficiență.

Vei găsi şi de acum înainte şi te vei bucura de roadele propriei tale munci.

9. 2. Fidele prietene ale memoriei

Experiența mai multor ani în care am urmărit tânăra generație "strofocându-se" şi dându-se de ceasul morții în lupta pentru un loc într-o facultate (acum e „la liber") mi-au întărit convingerea că **tinerii nu ştiu să învețe** şi, ca urmare, au nevoie de o perioadă de pregătire aproape dublă față de cea efectiv necesară. Cât despre consumul de energie, ce să mai vorbim!

Să revedem puțin ce am descoperit împreună până acum: am descoperit ce înseamnă privirea de ansamblu asupra lecției, ți-am dezvăluit o "cale regală" pentru a fi eficient şi a-ți putea cu adevărat materializa dorința de a reține cât mai multe, totul culminând cu prezentarea celor mai bune metode de conservare şi de reactualizare a cunoştințelor - metoda sublinierii şi încercuirii şi apoi metoda schematizării datelor. Toate aceste tehnici se referă, prin natura lor, la **memorarea datelor**, memorare care se poate face pe două căi: mecanică sau logică. Revenind la ceea ce am spus, majoritatea tinerilor din zilele noastre preferă, inexplicabil, cea mai dezavantajoasă variantă, cu rezultatele cele mai puțin durabile, şi anume memorarea mecanică.

Şi totuşi, nu aceasta este calea. Dimpotrivă:

Raportează permanent materialul învățat la alte materiale deja însuşite!

Îți mai aminteşti citatul de început de la "Secretele memoriei"? Ce ar însemna pentru om imposibilitatea de a reține o cât de mică informație?

"El n-ar avea posibilitatea de a utiliza rezultatele cunoaşterii, dimpotrivă, aceasta ar trebui luată de fiecare dată de la început (un copil care s-a fript punând mâna pe plită ar putea repeta acest gest la infinit fără a învăța nimic); gândurile şi acțiunile lui n-ar putea fi legate unele de altele; n-ar putea înțelege şi învăța, n-ar putea rezolva problemele ivite în calea lui; viața sa psihică ar fi constituită din elemente disparate. Un asemenea om ar fi un neajutorat şi viața sa ar fi nu numai dificilă, dar şi imposibilă".

Acum să "răsturnăm" citatul şi să aflăm răspunsul:

"Un om care şi-ar folosi bine memoria ar avea posibilitatea de a utiliza rezultatele cunoaşterii sale, iar aceasta (cunoaşterea) nu ar trebui nicidecum luată de fiecare dată de la început (...); ar putea înțelege şi învăța, ar putea rezolva problemele ivite în calea lui; viața sa psihică ar fi constituită din elemente sudate, dintr-un tot organizat. Un asemenea om ar fi perfect adaptat succesului, iar viața sa ar fi nu numai posibilă, ci şi uşoară".

Frumoasă perspectivă, nu? Mai ales că acest citat oferă "pe tavă" şi soluția: buna folosire a memoriei. Deci avem în vedere nu îngrămădirea de date disparate, între care legăturile să fie nule, ci asocierea acestora, în scopul folosirii lor ori de câte ori este nevoie. Modalitățile de asociere formează metoda numită a ***conexiunilor***.

9. 3. Pune la lucru cele mai adormite colțuri ale memoriei!

Am văzut cândva într-o emisiune TV posibilitățile uluitoare de memorare ale unui om, căruia i se cerea să rețină zeci de cuvinte fără legătură între ele, după care prezentatorul îi cerea: să le redea în ordine, apoi în ordine inversă, apoi în ordine inversă dar din două în două etc. Repet: era vorba de

câteva zeci de cuvinte, fără vreo legătură logică între ele. Cu toate acestea, omul respectiv le-a redat în funcţie de cerinţele prezentatorului emisiunii aproape fără greşeală. "Fenomenul" a fost explicat de cel în cauză: *nu memora mecanic cuvintele, ci vizualiza imaginile* acestora, legate una de alta. Spre exemplu, dacă avea un fragment - din respectiva serie de cuvinte - care suna astfel: "măr" - "scaun" - "maşină" - "copac", el îşi imagina un măr aşezat pe un scaun, care la rândul său era aşezat pe capota unei maşini aflate sub un copac etc. Şi de fiecare dată când prezentatorul mai adăuga un cuvânt la serie, omul respectiv repeta mental traseul seriei pe care o reţinuse până atunci (ceea ce, ştim de la metoda de învăţare combinată: a + b + ab + c + abc...), aşa încât imaginea se fixa din ce în ce mai bine în memorie, cu toate elementele sale), după care adăuga, prin alte asociaţii ingenioase (uneori chiar bizare), noul element al seriei la cele existente. În felul acesta, "traseul" mental - din obiect în obiect - era fixat, cu rezultate spectaculoase pentru telespectator.

LEGE

Legate între ele, informaţiile se reţin de zeci de ori mai uşor decât dacă ar fi reţinute disparat.

Şi noi putem folosi acest "truc" atunci când învăţăm: e de ajutor să foloseşti cunoştinţele mai vechi atunci când, învăţând o lecţie sau un curs, legi ceea ce ştii deja de ceea ce e nou, sau faptul că, în explicarea unor situaţii sau fenomene, faci apel la tot ceea ce deja cunoşti şi aranjezi totul în noul mod cerut de împrejurări.

9. 4. Viteză maximă la drum drept!

În general în cursurile de facultate se repetă elemente de bază comune mai multor materii. Dar, cu toate acestea, aidoma copilului care se frige de fiecare dată, mulţi privesc cu mirare ceea ce au "învăţat" (spun ei) de mai multe ori înainte.

Pentru ei memoria nu este decât un depozit cu sute de cămăruţe **complet izolate**. Cu totul altfel se prezintă situaţia în cazul celor care corelează permanent ceea ce ştiu cu ceea ce învaţă, care îşi aduc aminte: "dar cursul acesta l-am avut şi la materia X! Aproape că sunt identice! Ia să văd dacă e ceva nou, totuşi. Este: aici şi aici şi aici. Restul e identic, deci nu mai trebuie să învăţ douăzeci de pagini de curs, ci numai aceste trei fragmente. În total trei pagini."

Ce face deci un astfel de tânăr?

1) *"scormoneşte" prin memorie după informaţii care i se par similare unora anterioare.*

Procedeul are instantaneu un efect dublu. Pe de o parte faptul că, aşa cum e normal, nu găseşte informaţia chiar imediat, procesul de căutare are ca rezultat (inconştient) reactualizarea unor date, chiar şi a altora decât cele necesare. Numai că, ***în procesul de căutare prin labirinturile*** memoriei sunt bătute înainte de a se ajunge la ţintă, şi alte drumuri, care altfel ar fi căzut în uitare. Pe de altă parte, un om care învaţă astfel nu învaţă ceva nou, ci îşi aduce aminte de ceea ce are nevoie. Or, după cum spun psihologii, a reactualiza ceva ce a fost parţial uitat e incomparabil mai uşor decât a reţine ceva nou.

O altă economie de timp şi un alt pas către eficienţă.

Şi o observaţie: întotdeauna reactualizezi numai... dacă ai ce reactualiza. Reaminteşte-ţi că reactualizarea depinde crucial de întipărire şi conservare, aşa încât ***numai celui ce are i se va mai da***. Numai cel ce a învăţat sârguincios şi temeinic se poate bucura de eficienţă mereu sporită. Acest mic bulgăre format din efort şi conştiinciozitate va declanşa avalanşa rezultatelor tale foarte bune. În lipsa micilor seminţe numite dorinţă şi efort de învăţare trainică nu pot răsări decât buru-

ieni şi spini, cu atât mai mari cu cât e mai roditor ogorul – cu cât e mai înzestrat creierul.

2) apoi, tânărul care învaţă eficient ***compară*** **ceea ce cunoaşte cu ceea ce i se cere nou**

Din comparaţie, aşa cum vom vedea când vom discuta despre necesitatea mai multor surse de informare, rezultă pe de o parte un fond comun ambelor materiale de memorat, iar pe de altă parte - elementele specifice fiecărei situaţii. În acest caz, dacă e să folosim tot exemplul de dinainte, cele două surse au în comun 17 pagini de curs şi fiecare are 3 pagini de date specifice. Cât învaţă - în total - cel ce memorează datele, legându-le de cele anterioare? 17 pagini (comune) + 3 pagini (sursa veche) + 3 pagini (sursa nouă) = 23 pagini. Cât învaţă în total la cele două materiale, cel care consideră totul o noutate absolută? 20 + 20 = 40 de pagini. Aproape dublu!!! Automat, efort aproape dublu afectat învăţării, pentru a reţine acelaşi material! Şi timp aproape dublu! Dar şi aceasta în condiţiile în care, simplificând cu multă bunăvoinţă, am considera calitatea celor două procese de memorare ca fiind egală.

E clar acum cine e eficient? E clar cine memorează mai rapid şi mai trainic? Pentru că aici intervine al treilea avantaj.

3) ***materialul anterior este revăzut automat***

Se reţine atât fondul comun, cât şi, vrând-nevrând, situaţiile distincte. Cu alte cuvinte, într-un interval de timp egal cu al "tocilarului" vei sistematiza un volum de două ori mai mare.

REGULĂ

Tu şi colegul tău care învaţă mecanic vă desfăşuraţi activitatea după trei coordonate variabile, dar aflate în strânsă corelaţie una cu alta: *volumul* de informaţie, *efortul* de reţinere şi *timpul*. Raportând la un interval de timp comun, tu înveţi un ***volum dublu cu acelaşi efort***. Sau înveţi volumul comun cu jumătate din truda colegului. Dacă vom considera factorul comun ca fiind volumul comun de informaţie pe care trebuie să îi "acoperiţi", vei vedea că tu ***vei reţine cu un efort de două ori mai mic şi într-un timp de două ori mai scurt***. Şi te las pe tine să faci calculul luând ca bază comună efortul necesar. Vei înţelege cât de mult ai de câştigat învăţând conştiincios şi mereu temeinic.

Îţi dau un exemplu foarte frecvent întâlnit în rândurile celor care învaţă. Să luăm în scop ilustrativ o definiţie din domeniul pedagogic:

> *"Legile educaţiei exprimă raporturile esenţiale, generale, necesare, relativ stabile şi repetabile între laturile, aspectele şi elementele interne ale procesului educaţional, ca şi între stadiile succesive ale desfăşurării lui, raporturi care îi asigură orientarea realizării lui elevate şi eficiente în planul gândirii şi practicii pedagogice".*

Unui student care a învăţat constant, cu scopul de a valorifica nişte cunoştinţe în viaţă şi nu doar pentru a trece nişte examene, cuvintele "raporturi esenţiale, generale, necesare,

relativ stabile şi repetabile între laturile, aspectele şi elementele interne" îi aduc aminte instantaneu şi exact de definiţia principiului, a legii (luată în sens de "legitate", "necesitate" şi mai puţin în sens juridic), de care s-a izbit la filosofie, la logică, la psihologie, la studiul fenomenelor economice sau al dreptului în general, şi la... şi la... Tot ceea ce diferă este, în esenţă, ceea ce în logică se numeşte "diferenţa specifică", respectiv faptul că aceste raporturi se stabilesc nu în orice domeniu, ci în cadrul **procesului educaţional**, şi că ele au o finalitate practică nu în orice domeniu, ci în ceea ce ne interesează: "în planul gândirii şi practicii pedagogice".

Astfel gândeşte un om care ştie cu adevărat să-şi structureze cunoştinţele. În schimb, unul care uită imediat după examen tot ce "ştia", va învăţa definiţia ca şi pentru prima dată. Primul o învaţă într-un minut şi probabil că o reţine foarte bine, iar al doilea o învaţă în zece minute şi o uită după examen. Iar data viitoare, când se va izbi, spre exemplu, de "legile pieţei" sau de "principiile dreptului" sau de "legile percepţiei", va proceda la fel de greşit ca şi prima şi a doua oară. Cu ce se alege omul acesta? Şi cine e de vină că nu reţine nimic?

9. 5. Bizarerii care te fac să reţii perfect

Practic, imaginaţia tinerilor în a descoperi şi aplica diverse metode pentru valorificarea experienţei e inepuizabilă. Să ne amintim doar de asociaţiile **bizare, dar excepţional de eficiente**, ale omului despre care am amintit! Te asigur, prietene, că asemenea asociaţii bizare, în domeniul tău profesional, pot dura ani de zile. Nu luni. **ANI!**

Spre exemplu, acum vreo câţiva ani mă dam de ceasul morţii ca să ţin minte topica frazei în limba engleză. Mă des-

curcam eu cu subiectele, atributele şi predicatele, dar nu nimeream nicicum locul complementelor de loc, de timp şi de mod. Până când am apelat la o soluţie simplă şi eficientă: am reţinut rapid şi fără greşeală de atunci locul complementelor de loc, timp şi mod (în engleză - "**m**anner" - "**p**lace" - "**t**ime") gândindu-mă la consoanele numelui Păpuşilor **Muppet** (m, p, t). Şi astfel, de câţiva ani, problema e cât se poate de clară - pentru mine, cel puţin. Sigur, exagerările pot fi nocive (nu putem învăţa un curs pentru examen doar reţinând combinaţiile consoanelor sau primelor litere ale cuvintelor! – deşi unii aşa fac, după cum vei vedea la sfârşitul acestui capitol), dar până la exagerare mai avem de parcurs drumul lung al eficienţei.

9. 6. Ce spune experienţa altora

Mai mulţi autori care s-au ocupat de problematica învăţării au selectat o serie de metode de memorare cu ajutorul unor asociaţii de cuvinte sau de idei, metode pe care le redau mai jos:

a) **Asociaţii prin concatenare** (lanţ de cuvinte inventate pentru a ajuta memoria în procesul de reţinere) - de exemplu Cesautica - **Ces**ar, **Au**gust, **Ti**beriu, **Ca**ligula (pentru întipărirea succesiunii primilor împăraţi romani)

b) **Asociere prin analogie cu semne grafice** -de exemplu **Z**ama, **o**, **Z**ama (literele subliniate amintesc de anul 202 î.Hr. - căderea oraşului punic Zama şi cucerirea punilor de către romani).

c) **Asociere prin succesiunea cifrelor** (căderea Bastiliei - 14 iulie 1789 - 7, 8, 9)

d) **Memorarea facilitată de ritm** (trohaic):

Ante, apud, ad, versus,

Circum, circa, citra, cis (prepoziții care cer acuzativul)

e) **Memorare facilitată de rimă:**

Cadaver, iter, uber,

Verber, ver și tuber (substantive masculine de declinarea a treia)

Așadar există "scurtături" care ajută la o memorare rapidă, așa cum am sugerat în al treilea exemplu de la începutul capitolului. Pentru cei care învață o limbă străină (se pare că sunt privilegiații domeniului): învățați cuvintele **nu** izolat, ci în expresii, sau integrate în fragmente care să conțină mai multe cuvinte ce trebuie reținute.

Psihologii afirmă că memorarea frazelor se face de 25 de ori mai ușor decât memorarea unor cuvinte izolate!

Dar câți dintre contracandidații tăi știu acest lucru (în orice domeniu ai lucra)? Te asigur că nu prea mulți - deocamdată.

Profită cât e timp...

9. 7. Aplicații? Câte nu gândești

Încă puțin și încheiem acest subcapitol: vorbeam de randamentul extraordinar al omului prezentat în acea emisiune TV, obținut prin ***folosirea imaginilor în locul cuvintelor***. Metoda este folositoare multora. Spre exemplu, cei ce se pregătesc la biologie (cu toate ramurile ei) pot folosi cu real succes atlasul, electroniștii - schema unui aparat și mai puțin descrierea lui teoretică... Oricum, o dată stabilite prin imagine

(la început sprijinită de indicațiile hărții, ale atlasului sau ale schemei și apoi în lipsa acestora) date de genul celor de mai sus, poți fi sigur că te poți mândri cu o memorie de... elefant. Cu toate că se pare că uneori pentru unii e atât de dificil să se orienteze pe hartă, încât se lasă păgubași. Nu râdeți, că am văzut destule – spre exemplu unii caută Finlanda prin Asia, când toată lumea știe că Finlanda e lacul în care se varsă Himalaya. Sau nu?!

La sfârșitul acestui capitol vei găsi exemplul amuzant amintit deja, despre ce înseamnă memorarea mecanică, dar "cu metodă"... și unde duce.

Nu numai cunoștințele teoretice, dobândite pe băncile școlii sau ale facultății pot fi interconectate. La fel de bune rezultate se obțin când ne reamintim, cu prilejul prezentărilor teoretice, de experiența noastră practică obținută în diferite situații sau în diferite medii: laboratoare, ateliere, centre de cercetare experimentală, respectiv prin diferite metode: observație, experiment, practică. Legate între ele în acest fel cunoștințele au o "șansă de viață" mult mai mare: chiar dacă un timp nu ai folosit niște cunoștințe într-un domeniu, grupate deci într-o anumită formă, prin simplul fapt că acele cunoștințe au fost "rulate" în acest timp în alte domenii, mereu revăzute în mod automat, ele vor putea fi reconstituite oricând fără probleme. Astfel dispare "fișierul" X - o luăm de la capăt! Iar multora li se întâmplă așa o bucurie într-un timp uluitor de scurt!

Concluzia e clară: **atunci când vrei să reții ceva, folosește-ți întreaga experiență**. Nu o lăsa să ruginească, nu o lăsa să se distrugă. Tu nu ești un automat, ci un om care gândește. Un om original din multe puncte de vedere. Un om pentru care interconectarea informațiilor e mult prea prețioasă pentru a putea fi ignorată. Un crâmpei de știre auzită sau citită undeva te poate ajuta, prin caracterul ei practic, uneori mai

pe ocolite, la o lege a firii care îi separă pe oamenii de succes de cei mediocri: **nu lăsa să treacă nimic pe lângă tine neobservat şi necercetat!**

Nu te îndemn să te risipeşti în sute de direcţii, ci doar să nu scapi ocaziile pe care ţi le oferă viaţa!

Mi-aduc aminte că, pe când învăţam pentru admiterea la Facultatea de Drept, datele istorice aruncate "cu lopata" în cele două manuale de istorie mi s-au părut enorm de greu de reţinut. După un timp au început să devină din ce în ce mai mediatizate anumite evenimente istorice, atât în presă, cât şi la Radio sau TV. Reflectate fiecare în parte, cu imaginile de rigoare, cu explicaţii "la obiect", evenimentele respective mi se păreau mult mai uşor de reţinut. Desigur că la potopul de date istorice cu care trebuia să mă lupt era imposibil să le reţin pe toate în acest mod. Dar pe cele mai importante (la rândul lor destul de multe) le-am putut reţine foarte uşor. În plus, ori de câte ori mergeam la "meditaţii" în Sibiu (oraş-emblemă pentru câteva secole de istorie), eram atent la plăcile memoriale de pe casele pa lângă care treceam, plăci pe care au fost dăltuite cele mai importante evenimente ale unei istorii care s-a scris între acele ziduri. Iar când era să repet evenimentele respective, datele reţinute în acest fel îmi reveneau mult mai uşor în minte.

Exemplul pe care ţi l-am dat din experienţa proprie s-ar putea să îţi pară unul cu totul particular, dar într-un fel asemănător poate proceda şi un student la Ştiinţe Economice (emisiunile sau comentariile economice oferă date foarte utile celui interesat) sau unul la Litere (în special limbi străine - important e să dea drumul televizorului şi să caute canalul de limbă respectiv, ca să nu mai vorbim de cursurile de limbi străine pentru începători şi avansaţi), la Jurnalistică (chiar că nu mai e nevoie de explicaţii) şi aşa mai departe.

9. 8. Sunt unii care...

Mai jos e un exemplu despre păţaniile altora. Am ales un pasaj dintr-o carte a unui autor pe nedrept lăsat în uitare, dar foarte fin psiholog şi bun îndrumător a multor elevi. Într-una din povestiri se referă la un elev care cam trăgea chiulul înainte de un examen şi care s-a decis să compenseze lipsa de timp printr-o metodă ingenioasă. Cu efectul pe care îl vom vedea[25].

"Aşa nu merge, cugeta Griguţă. Trebuie să câştig timp, altfel... Nu la secunde. La citit! Ce rost are să citesc cuvânt cu cuvânt? Şi mai ales frază cu frază? Totul trebuie prescurtat. Pus în formulă totul: ca la algebră. La geografie, de pildă, e prea multă vorbărie. Important este să ştii numele proprii, munţii, lacurile, râurile, oraşele... Ăsta-i esenţialul. O să le scot în caiet şi o să le pun în formulă".

Lui Griguţă îi bătea inima de emoţie când se aşternu pe lucru. Munţii Apuseni de pildă: Zarand, Metalici, Trascău, Gilău, Bihor, Codru... Aşa sunt greu de ţinut minte. Dar dacă iau numai prima silabă din fiecare? Za-me-tras-gi-bi-co. Zametrasgibico. Sau afluenţii Siretului: Suceava, Moldova, Bistriţa, Trotuş, Putna, adică Sumolbitropu. Am bălţile de pe malul Dunării, sau localităţile petrolifere, sau orice. Totul se poate pune în formulă. Asta e economie de timp, se bucura Griguţă, continuând zorit să extragă silabe, să le potrivească, să le prescurteze. În trei ore epuizase manualul. Îl avea în întregime pe o bucată de hârtie. Răspunsese la toate biletele. Acum le pronunţa pe sărite, cu glas tare, accentuând fiecare silabă.

Mama lui trebăluia prin curte. Deodată fu izbită de nişte sunete ciudate, ce se auzeau dinspre fereastra lui Griguţă. Păreau cuvinte... Dar asemenea cuvinte nu mai auzise în viaţa ei. Din când în când auzea un mormăit, iar apoi din nou acele cuvinte fără noimă, repetate, silabisite:

-Zametrasgibico... Sumolbitropu... Greneposuca... Socrimur...

Se apropie mirată de fereastră. Griguță, adâncit în sine, cu ochii închiși, încruntat, se rotea în jurul mesei, ținând în mână o foaie de hârtie.

-Pepelonani... Cofrunghie... Cofrunghie...

Din când în când deschidea ochii, se uita la foaie, apoi iar începea rotirea.

"Ce face oare Griguță? Se-ntreba mama nedumerită. Învață o limbă străină? Dar ce limbă? Şi tocmai acum?".

Mama veni la fereastră, tocmai când Griguță repeta în neştire:

-Cofrunghie... Păpiatrab...

-Ce frânghie, Griguță, ce piatră? întrebă mama.

-Nici o frânghie...

-Dar ce spui tu acolo?

Griguță zâmbi superior_

-Învăț la geografie...

Mama plecă. După câteva minute se întoarse la fereastră:

-Griguță... voi n-aveți geografia patriei?

-Ba da, mamă. De ce?

-Păi ce spui tu acolo ar fi mai degrabă geografia Abisiniei... Ce-o fi asta, ce spuneai adineauri: Bru-bra... brosâc?

-Brabrurosăc? Simplu: biletul numărul douăzeci şi unu.

-Cum asta?

-Păi da! Localitățile aurifere: Brad, Abrud, Roşia, Săcărâmb. E o metodă a mea. Voi fi primul la geografie: îi tai pe toți. (...)

Peste două zile, la orele opt, copiii erau în clasă. Începea examenul. Griguță a fost chemat printre primii. Imediat ce şi-a tras biletul s-a aşezat în bancă, a închis ochii şi a început să-şi mişte buzele cu repeziciune. În liniştea clasei se auzeau aproape deslușit:

-Co-frun-ghi-ie, Pă-piatrabu, Zame-tras-gi-bi-co...

Nota apoi ceva pe ciornă şi iar începea să silabisească. În sfârşit ridică mâna:

-Gata (...) Munții dintre Olt şi Prahova şi Munții Apuseni. Griguță închise ochii, silabisi ceva şi începu ca o mitralieră:

Cozia, Frunți, Ghițu... Ie... ie... Iezer... Pă... Păpuşa... Piatra Craiului... şi ăştia sunt. Adică nu... mai este Bu...

Profesorul înclină din cap, în semn de aprobare. Griguță, crispat, se uita în tavan. Sudoarea îi curgea pe frunte.

-Bu... bu... buu...

-Ei, Bu? întrebă profesorul.

Dar Griguță nu mai găsea muntele care începea cu Bu. Se răsucea, se uita la toți pereții, iar închidea ochii şi nu izbutea altceva decât să repete în neştire:

-Bu... bu... bu...

-Bucegi, îi spuse îi spuse în sfârşit profesorul.

-Bucegi! îi țâşni şi lui Griguță cuvântul.

-Acum arată-i pe hartă, spuse profesorul.

Griguță luă linia şi se îndreptă şovăind spre hartă. Privi câteva clipe harta, apoi aşeză linia în Carpații Răsăriteni. O coborî spre sud, iar o înălță în Carpații răsăriteni.

-Aici spuse el cu voce moale.

Profesorii din comisie schimbară o privire între ei, apoi profesorul examinator spuse:

-Treci la subiectul doi.

-Munții Apuseni, îngăimă Griguță. Za... Za... Zalău... adică nu... Zarand... Metalici... Gi.... Bi... bii...Bistrița... Co... Constanța... adică nu... Cozia... adică nu... co ... co...

-Arată-i pe hartă, spuse profesorul.

Griguță se-ndreptă spre hartă, iar privirea lui rătăcea undeva între Mureş şi Someş. Iar linia de-abia ridicată îi cădea o dată cu mâna de-a lungul corpului. Profesorii se sfătuiră între ei, apoi preşedintele spuse:

-Griguță, mai trage un bilet.

(...) Griguță ajunse acasă şi intră grăbit în camera lui. Se aşeză la masă. Privea "Calendarul secundelor". Se sculă şi începu să-l privească mai îndeaproape. Apoi luă creionul şi adăugă apăsat: PIERDUTE. Aşa e mai bine zis: "Calendarul secundelor pierdute".

CAPITOLUL AL X-LEA

ANALIZE, SINTEZE, COMPARAȚII...

10. 1. Să nu ne încurcăm în definiții

Ne aducem aminte că un material sistematizat, organizat, se învață mult mai uşor decât unul nesistematizat. Experiența ne spune că nu întotdeauna materialele pe care le avem de învățat sunt organizate, sau cel puțin nu aşa după cum am dori noi. Urmarea? Ne vedem de multe ori nevoiți să reorganizăm materialul parte după parte. Abia după ce am delimitat corect părțile unei lecții sau ale unui curs putem trece la examinarea fiecăreia dintre ele, le aprofundăm, le integrăm în sistemul celorlalte cunoştințe, gândim datele şi informațiile care ni se oferă în fiecare frază, ne explicăm termenii neclari... Cu alte cuvinte, ce facem? Descompunem întregul în părți pe care "le răsucim" sub toate unghiurile. Adică **analizăm** şi **gândim** datele respective. Adică nu le învățăm mecanic şi superficial, ci trainic.

Acesta e ***rolul analizei: ajută la înțelegerea celor memorate***. Cauza o constituie acelaşi "banal" rezultat al contactului activ cu elementele care trebuie reținute: memorarea involuntară, un automatism foarte puțin utilizat de către cei care învață.

Să răsturnăm situația şi să ne gândim la faptul că ni se cere să formăm o propoziție care să conțină cuvinte ale căror caracteristici (substantiv, adjectiv,...; gen, număr, caz, persoană, declinare, conjugare ...) ni se dau. Aceste exerciții se practică, mai ales în pregătirea pentru examenul de capacitate. Elevilor de liceu pot să le dau şi exemplul sintezelor chimice în care, pornind de la elemente sau substanțe chimice disparate trebuie să ajungă, prin combinarea acestora, la

compuşi de mare complexitate.

Ce facem în toate aceste situații? Pornind de la nişte părți - cuvintele sau substanțele chimice simple - ajungem, ***prin combinarea lor***, la ceva mult mai complex. Ei bine, termenul chimic - ***sinteză*** - este general valabil şi este folosit în psihologie tocmai pentru a reda ***procesul trecerii de la parte la întreg***. Mai simplu ar fi să spunem că sinteza este procesul invers analizei: în sinteză legăm mai multe elemente unele de altele (deodată sau pe etape), în timp ce în analiză descompunem întregul în elemente. Vezi ce uşor este să ne înțelegem, ocolind limbajul ştiințific arid?

Atât analiza, cât şi sinteza sunt folosite frecvent de către cei care învață eficient. Aceştia, după ce au înțeles bine un material, încearcă să îl reaşeze după alte criterii. Ei au cunoştințele respective (echivalentul substanțelor chimice elementare), dar le combină, obținând de fiecare dată ceva nou.

10. 2. Eficiența în exemple

Sintezele se cer la multe examene. ***Dar chiar dacă nu se cer, tu, cititorule, e bine să le aplici singur.*** De ce? Din prudență.

Să presupunem că un elev va susține un examen din Geografia României. I se prezintă în manual, pe rând: clima țării (pe zone), relieful, rețeaua hidrografică, specificul agricol, dezvoltarea industială, mă rog, totul, dar... în ce mod? Nu fiecare zonă cu caracteristicile ei, ci acelaşi factor (de exemplu clima) tratat **în aceeaşi lecție** la nivelul tuturor zonelor țării. Adică într-o lecție relieful zonelor țării, în alta populația... Ce-ar fi însă, dacă te-ai pune în locul lui, după ce ai învățat datele aşa cum ți s-au oferit în manual, să încerci să descrii o zonă a țării - Banatul, spre exemplu - sub toate aspectele? Poate că va merge mai greu la început. Poate că vei uita câte ceva, dar în mod sigur la a doua

repetare a "isprăvii" vei fi mai sigur pe tine; iar a treia oară zona nu va mai avea necunoscute pentru tine. Fă un mic efort şi continuă astfel cu alte zone, mai întinse sau mai reduse teritorial. Iar după acest "tur de forţă", revezi materia aşa cum e prezentată în manual. Cu siguranţă te va uimi diferenţa dintre ce ştiai înainte şi ce ştii acum.

În fond, ce ai făcut? La început ai memorat totul într-o anumită ordine. Apoi cunoştinţele tale au fost rearanjate după alte criterii; iar pentru aceasta a trebuit ca din fiecare lecţie (relief, climă,...) să iei **partea care te interesa.** Ai asamblat după un alt criteriu părţile astfel rezultate. Adică ai repetat totul (şi în fond asta îţi şi doreai!) sub alt aspect. Ai evitat monotonia unor repetiţii care nu aduceau nimic nou, ai gândit ceea ce ai acumulat anterior, adică ai reanalizat materialul. În urma acestor operaţii rezultatele de durată uimesc constant pe mulţi.

Dar spune şi tu: nu e simplu de tot?

SUGESTIE

Atunci când îţi calculezi programul necesar pentru pregătire, ia în considerare şi timpul necesar unor astfel de sinteze, chiar dacă ele nu se cer ca atare la examenul de admitere, iar la "meditaţii" nu insişti prea mult asupra lor. Îţi reamintesc că pregătirea pentru examenul de admitere în facultate înseamnă pregătire îndrumată *plus pregătire individuală.* Cât despre studenţi - mă refer la cei de la "uman", pentru că "realiştii" lucrează tot timpul cu analize şi sinteze - ar fi bine, chiar dacă profesorul nu insistă, să trateze anumite probleme şi sub alte unghiuri, rezolvând situaţii şi probleme concrete pe baza teoriei învăţate.

Exemplul cu geografia a fost unul luat la întâmplare. Şi, inteligent fiind, te-ai şi gândit la o modalitate practică prin care să adaptezi ceea ce ai înţeles la domeniul care te interesează. Adică, prietene, ai folosit din nou, fără să îţi dai seama, analiza şi sinteza.

10. 3. Foloseşte-ţi experienţa!

Care sunt asemănările şi deosebirile dintre conexiune şi sinteză? Gândeşte singur, înainte de a citi mai departe. Te-ai gândit? Să ne consultăm.

Asemănarea: atât conectarea datelor, cât şi sinteza, presupun o regrupare a datelor, cu un rezultat imediat: eficienţa memorării. Diferenţa este că în vreme ce conexiunile se folosesc în procesul de întipărire, sinteza este utilă în procesul de reactualizare făcut în scopul unei şi mai adânci întipăriri. Sau, ca să fie clar, ***o conectare corectă a informaţiilor este anticamera unei sinteze rapide*** (prin parcurgerea instantanee a aceloraşi drumuri de către informaţie), iar ecuaţia este foarte simplă: conectare + sinteză = reactualizare promptă şi eficientă. Adică, ceea ce îşi doreşte oricine. Numai că, din păcate, de la a dori la a putea e o cale lungă, iar cei mai mulţi preferă să revină la călduţa memorare mecanică, decât "să îşi piardă timpul" cu asemenea chestiuni.

Că veni vorba de conexiuni: definiţia analizei şi a sintezei din orice tratat sau manual de psihologie nu prea lasă loc diferenţierilor pentru un nespecialist: analiza poate fi foarte bine confundată cu sinteza şi viceversa. Dar de ce să nu apelezi la ceea ce îţi oferă "pe tavă" experienţa şi să îţi aduci aminte de analizele gramaticale din clasa a VIII-a sau de sintezele chimice din liceu?

În orice caz, manualele cerute de programă sunt atât de abstracte şi de inaccesibile uneori, încât nu e de mirare că mulţi se dau de ceasul morţii ca să le înveţe pe de rost. Ei bine, prietene, cu ceea ce ţi-am spus până acum fă tu ce n-a făcut autorul manualului: gândeşte sau caută undeva un exemplu concret şi atunci lecţia ţi se va părea mult mai uşoară...

10. 4. Încă un exemplu la îndemână

Vrei să ne relaxăm puţin? Dacă ţii să vezi cu ochii tăi diferenţa dintre memorarea mecanică şi cea prin conexiuni, fă următorul experiment, ajutat de un coleg de-al tău, ignorant în ale psihologiei şi recunoscut ca un bun memorator mecanic: roagă-l să reţină definiţiile analizei şi sintezei. Atât - doar definiţiile, fără exemple sau explicaţii. Întreabă-l peste o săptămână care e una şi care e alta. Te-ar surprinde prea tare dacă le-ar încurca? Explică-i atunci cu răbdare ceea ce ţi-am explicat eu la început, până când înţelege clar despre ce e vorba şi apoi roagă-l să revadă cele două definiţii.

Peste încă o săptămână întreabă-l din nou şi vei vedea că de data aceasta a reţinut corect.

Minune?! Poate pentru unii...

CAPITOLUL AL XI-LEA

MAREA PROVOCARE SAU MOMENTUL ADEVĂRULUI

(1) Cristian spune că, cu fiecare repetare, lecţiile i se întipăresc mai bine. Lucian îl contrazice, câtă vreme constată şi singur că repetările sale sunt plictisitoare şi iau mult timp. "Ba mai mult", adaugă şi Robert, "eu am tot repetat... până am uitat". Nici unul nu minte. Să aibă toţi trei dreptate?

(2) "Există mai multe metode de a repeta? Câte? E vreuna mai bună decât alta? Nu cumva ceea ce e bun într-o situaţie e contraindicat în alta?" se întreabă Marius după ce îşi criticase prietenul că repetă ba după o metodă ba după alta. Ba după o zi, ba după trei zile. E corect cum face colegul lui Marius?

(3) De unde ştim cât de mult trebuie să repetăm? E bine sau nu să repetăm şi fragmentele pe care le ştim bine? Nu e cumva o pierdere de timp? Există repetări diferenţiate ca număr pentru fiecare fragment? Sunt eficiente sau mai mult încurcă?

(4) Există o metodă de repetare diferită de ce ai auzit până acum, o metodă ieftină şi la îndemâna ta. E folosită doar de aşii învăţării. Despre ce e vorba?

Un pedagog spunea că numai învăţând, fără să mai repetăm cele ce am învăţat, am face asemenea unui căruţaş care duce o încărcătură rău legată; el o ţine tot înainte, fără a-l interesa ce se întâmplă îndărăt, spre a ajunge acasă cu căruţa goală, însă plin de mândrie că a făcut un drum atât de lung.

Aşa e. A învăţa mereu mai mult, dar fără a repeta, e semn rău. Prin repetare ideile devin mai clare, disocierea dintre elemente se conturează mai limpede, dar, mai ales, este încetinită foarte mult pierderea de informaţie prin uitare.

11. 1. Nu te mai frământa! Acum ai răspunsuri

Două întrebări apar în acest moment:

a) **Cum repet?**

Repetarea se desfăşoară în general fie în modalitatea reproducerii, fie în cea a recunoaşterii. Vom lămuri deci diferenţa dintre cele două modalităţi de repetare. Mai ales că efectele nu sunt nici pe departe similare.

Reproducerea este reactualizarea care se realizează **în absenţa obiectului.** Atunci când repeţi o lecţie sau un curs fără să te uiţi peste ele în timpul repetării înseamnă că reproduci materialul. Atunci când repeţi mereu cu ochii pe carte sau pe curs, mereu căutând sprijin, nu faci altceva decât o **recunoaştere** a ceea ce ai de învăţat.

Recunoaşterea este de două-trei ori mai uşoară, deoarece se realizează **în prezenţa obiectului**, însă este **neeficientă** sub aspectul reţinerii materialului, deoarece creierul tău nu este în nici un caz stimulat să găsească continuarea unui fragment, în condiţiile în care o regăseşte foarte uşor dintr-o singură privire aruncată asupra cărţii sau cursului. Or, motivarea este unul din cei mai eficienţi "combustibili" ai învăţării.

> **Reproducerea este procedeul cu adevărat eficient de memorare**, deoarece face apel la gândire. Materialul e structurat logic, iar continuarea unei idei face apel nu la sursele **de care nu te poţi folosi în examen** (manual, bibliografie, curs), ci prin apel la efortul raţiunii, singura în măsură să te slujească în examen. În plus, reproducerea oferă şi posibilitatea **autocontrolului**, ceea ce are un puternic efect stimulativ. Din această cauză ar fi bine ca atunci când repeţi să reproduci ceea ce ai de reţinut, chiar dacă îţi ia mai mult timp, decât dacă ai repeta plimbându-ţi privirea peste rânduri.
>
> E bine să încerci să regăseşti prin efort propriu continuarea unei idei, deoarece dacă vei ceda tentaţiei de a apela la carte ori de câte ori nu îţi vine în minte rapid continuarea, memoria ta se va obişnui cu acest ajutor pe care, repet, în nici un caz nu îl vei avea în examen. Dimpotrivă, reproducând ceea ce repeţi, îţi vei obişnui mintea "să se descurce singură", **iar ea va proceda la fel şi în examen.**

Ajut-o şi tu să se descurce, apelând la memoria vizuală (sprijinită, la rândul ei, de sublinieri şi scheme), la conexiunile pe care le-ai făcut în timp ce ai învăţat, la modul în care ai reconstituit nişte raţionamente sau ai tras nişte concluzii bune bazându-te pe gândire şi nu pe reproducere, în fine, folosindu-te de tot ce ai în minte pentru a găsi continuarea lecţiei, ideea raţionamentului sau concluzia unei demonstraţii.

Căutând şi folosindu-ţi **exclusiv** mintea mai ai un avantaj: îţi reîmprospătezi, fără să îţi dai seama, şi alte cunoştinţe, deoarece în momentul în care cauţi calea cea bună, în mintea ta se produc mii de conexiuni prin care se sudează şi mai puternic cunoştinţele. Aminteşte-ţi de comparaţia cu omul care, căutând un obiect într-o cameră, răscoleşte multe alte obiecte din jur.

Dar, dacă în timpul fixării informaţiilor puteai să mai cedezi ispitei de a "trage cu ochiul" la o idee care "nu venea", în faza repetării, o astfel de cedare ridică nişte semne de întrebare asupra seriozităţii cu care te-ai pregătit până acum.

b) **Cât de des să repet?**

Nu există o rețetă universal valabilă, dar poți să îți răspunzi dacă cunoști jaloanele utile. Vom face diferența dintre subînvățare și supraînvățare, vom învăța să alegem forma cea mai eficientă și metodele de repetare, vom discuta despre numărul optim de repetiții și despre multe alte aspecte.

11. 2. Înveți prea mult, înveți prea puțin? De unde știi?

Subînvățarea se referă la o reținere a materialului sub nivelul dorit de cel care învață, în timp ce ***supraînvățarea*** se referă la fenomenul opus - insistența inutilă asupra unui material bine memorat, în ideea greșită că, cu cât se repetă mai mult, cu atât se reține mai bine. Acest lucru este adevărat însă numai până la punctul la care îți mai poți îmbunătăți semnificativ performanțele la fiecare repetare. Când deja rectificările la o repetare sunt minore nu mai e cazul să insiști – cel puțin o perioadă – asupra părții respective.

ȘTIAI?

Fiecare repetiție trebuie să conducă la stabilirea unor legături noi, cu sens, între diferitele elemente ale materialului memorat, **dar totul până la o limită**, dincolo de care apare fenomenul supraînvățării, ***cu efectul paradoxal asociat: uitarea rapidă***. Fenomenele și evenimentele cu care suntem familiarizați și care se repetă de prea multe ori sunt uitate, în timp ce evenimentele ieșite din comun, percepute o singură dată, sunt mult mai bine conservate în memorie.

Supraînvățarea aduce frecvent... uitarea. Apare fenomenul numit "inhibiție de protecție", care se manifestă prin aceea că celula nervoasă nu mai răspunde stimulilor, fiind

necesară o perioadă de repaus pentru a se reface capacitatea celulei de a răspunde unor noi solicitări. Saturația apărută în urma supraînvățării duce la evitarea activităților de memorare, respingere din partea minții.

Totuși, supraînvățarea este, în orice caz, o alternativă mult mai bună decât subînvățarea.

Pericolul subînvățării este că așterne calea către iluzia învățării: mulți elevi sau studenți cred că au învățat dacă doar au înțeles cele parcurse, alții consideră că au învățat dacă știu doar să reproducă, fără a înțelege materialul.

Or, a învăța presupune a înțelege + a memora + a reactualiza ideile învățate.

Iar în acest mic capitol am răspuns la întrebările celor trei elevi din primul exemplu.

11.3. Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eșalonarea?

Să ne lămurim.

Repetarea comasată înseamnă repetarea integrală a materialului, de la început și până la sfârșit, fără ca acestă să fie împărțit pe fragmente.

Repetarea eșalonată se referă la separarea și desfășurarea **în timp** a repetițiilor. Astfel, spre exemplu, cele 50 de pagini de curs care trebuie memorate se repetă în două-trei zile, fiecărui fragment, mai mic sau mai mare, fiindu-i rezervată o zi (în timp ce, spre comparație, metoda repetării comasate sau globale vizează repetarea într-o singură zi a celor 50 de pagini, urmată eventual de o revedere a lor a doua zi).

EXPERIENȚA

Materialul însușit prin repetiții eșalonate se conservă mai bine în memorie decât cel însușit prin repetiții concentrate. La trăinicia cunoștințelor se adaugă, în cazul repetării eșalonate, intervenția **uitării diferențiate** (se uită doar cunoștințele mai puțin importante, detaliile). Rămâne fixată în memorie esența: ideile principale.

Repetarea eșalonată înlătură uniformitatea, monotonia și oboseala specifice repetițiilor comasate. Ba chiar mai mult decât atât: repetarea eșalonată asigură memoriei răgazul necesar spre a-și organiza, sistematiza și reelabora cunoștințele acumulate.

Conform opiniei psihologilor, cel mai eficient procedeu este cel al eșalonării, cu condiția ca această eșalonare să nu depășească **trei zile. Dar pe termen scurt cea mai bună metodă de memorare este repetarea comasată, urmată de reproducere** (la teste, examene, seminarii etc.).

De aceea, colegul lui Marius din al doilea exemplu de la începutul capitolului proceda bine adaptând metoda de repetare la caracteristicile materialului. Atenție însă**: prin repetare comasată se realizează performanțe imediate foarte ridicate, dar ele trebuie menținute și consolidate prin repetări eșalonate.**

CONSECINȚA

Dacă, așa cum spun psihologii, în primele două zile de la învățare uiți cam 75% din cunoștințe, atunci... **repetă a treia zi ce ai învățat în prima!** Te va ajuta să reții mult mai bine ceea ce ai de învățat, pentru că ascunde o metodă atât de interesantă și de aducătoare de bucurii, încât e de mirare că elevii și studenții nu vor să o aplice: este vorba despre citirea cursurilor și/sau notițelor nu cu o zi înainte de cea planificată în orarul de la școală sau

de la facultate, ci chiar în ziua în care au fost predate, citire urmată de repetarea lor după trei zile.

Din păcate, studenții uită să mai repete un material după ce l-au învățat și expus la seminarii, caz în care reactualizarea devine anevoioasă după un timp, căci cunoștințele nu au mai fost revăzute. Nu am de gând să fac pe pedagogul și nici să te bat la cap ca să înveți tot timpul câte cinci ore pe zi, deși s-ar putea ca rezultatele tale să se îmbunătățească simțitor. Adolescența și tinerețea își au frumusețile lor și clipele lor de destindere. Apoi s-ar putea ca nu toate materiile să te atragă, la fel după cum, de asemenea, vei fi având materii la care înveți cu plăcere sau care te interesează pentru viitorul tău. Ei bine, tocmai la acestea din urmă ar fi bine să aplici procedeele de memorare cele mai eficiente, pentru ca satisfacția împlinirii să te poarte pe aripile ei. Cât despre celelalte materii, rămâne la latitudinea ta modul în care le privești.

E bine așa?

11. 4. Cât de mult nu e prea mult

Acum să răspundem la cea de-a treia problemă de la începutul acestui capitol.

Opinia psihologilor e limpede: **repetițiile suplimentare nu trebuie să depășească 50% din numărul de repetiții necesare învățării materialului.** Adu-ți așadar aminte de numărul de repetări de care ai avut nevoie până să înveți o lecție sau un curs! Dacă nu mai știi exact câte au fost, data viitoare când înveți cuantifică numărul de repetări necesare până la învățare unui material, pentru că te ajută în lupta cu timpul.

Să ne aducem aminte că cea mai bună metodă de **învățare** este cea combinată, de tipul a + b +ab +c + abc +....Este evident că numărul de repetiții variază în funcție de numărul fragmentelor luate în considerare.

SFAT

Reglează numărul de fragmente învățate în funcție de accesibilitatea lor: astăzi înveți unul după altul două cursuri mai ușoare, mâine fragmentezi un curs mai dificil în două părți cărora să le aloci câte o zi, apoi combini un curs mai ușor cu un fragment din cursul următor, care este mai dificil etc. (variantele ar putea continua luând în considerare familiaritatea cursului, gradul său de omogenitate, nivelul de abstractizare și tot ceea ce tu mai cunoști că face parte din factorii care influențează învățarea). Un astfel de "reglaj" are avantajul că duce automat la un **număr egal de repetări** pentru toate lecțiile sau cursurile.

Desigur, anumite materiale mai dificile pot beneficia de repetări suplimentare, dar în nici un caz nu trebuie să se ajungi la variații prea mari. În plus, metoda îți permite să îți dai seama mult mai ușor de amplasarea părților mai dificile și să le repeți **doar** pe acestea, și nicidecum să reiei și restul cursului, care a fost repetat suficient.

Fixez așadar bine în memorie părțile mai dificile și eviți supraînvățarea. E o metodă ca să câștigi timp prețios, iar memorarea este eficientă.

10. 5. La ce intervale repetăm pentru a avea eficiență maximă?

Repetițiile prea dese, pe lângă că irosesc un timp prețios, nici nu permit repausul necesar sedimentării cunoștințelor și nici nu dau memoriei un timp spre a se odihni înainte de a relua activitatea. Pe de altă parte însă, repetițiile prea rare duc la o pierdere de informații ce poate anula practic întreg efortul de până la acea dată.

Să ne reamintim însă că experimentele științifice arată că rezultate foarte bune se obțin atunci când repetițiile se fac la fiecare 10 - 15 minute și la 24 de ore.

Dacă aplicația practică a intervalului de 10-15 minute am găsit-o când am vorbit despre metoda învățării combinate, intervalul de 24 de ore se poate aplica doar materialelor restrânse ca volum (aprecierea caracterului restrâns sau întins al materialului rămâne la latitudinea ta!), căci este de domeniul evidenței că un capitol pe care trebuie să îl înveți într-o săptămână nu ai cum să îl repeți *întreg* după 24 de ore de la momentul când ai început să îl înveți. Dar ai altă soluție, cât se poate de avantajoasă: primul fragment, pe care l-ai învățat în prima zi, programează-l spre repetare pentru a doua zi, după ce ai învățat cel de-al doilea fragment. Al doilea repetă-l în a treia zi (n-ar fi rău să îl repeți chiar împreună cu primul, căci ar fi de așteptat ca primul să necesite acum mult mai puțin timp de repetare), iar procedura poate continua până la epuizarea capitolului.

Desigur datele sunt orientative, căci tu îți fixezi ritmul. Drept e că uneori nu e prea ușor să găsești ritmul optim. Dar a reușit de prima dată, prietene, e o adevărată ciudățenie. Reajustând mereu programul de învățare și de repetare, adaptându-l săptămânal – ba chiar zilnic – vei ajunge singur să găsești formula optimă. O formulă care te va bucura, ca orice lucru frumos obținut prin propria-ți trudă de om care știe că va avea succesul pe care și-l dorește.

11. 6. Ce fac așii învățării

Se știe îndeobște că reținem 30% din ceea ce vedem, 20% din ceea ce auzim ***și 50% din ce vedem și auzim în același timp***. Eficiența depinde deci de combinarea celor doi factori – văz și auz – dar câți nu pierd timpul neștiind a-l economisi?

Și totuși, o aplicare practică a acestui principiu întârzie să apară în cazul tinerilor care se pregătesc pentru examene. E cazul deci să descoperim împreună o nouă cale spre eficiență.

Metoda constă în folosirea casetofonului și a unui set de casete audio sau a unui computer personal cu placă de sunet.

Misiunea acestor instrumente este de a-ţi oferi înregistrarea audio a materialului pe care doreşti să îl reţii, cu avantaj clar: câştigul de timp.

Înregistrarea se va face după anumite reguli, cea mai importantă fiind ***fragmentarea materialului în grupuri de unităţi logice***, a căror întindere o las la latitudinea ta. Să luăm un exemplu pe care deja l-am prelucrat:

> "Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie (care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane determinate, în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia aztecă, etruscă sau daco-getică), cât şi de accepţiunea *istorică* (vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii, deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii sociale), *filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie*, desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane".

Atât din analiza anterioară a acestui text, cât şi din studierea construcţiei lui, ne dăm seama că putem "rupe" textul (aici e cheia!) în mai multe idei sau grupuri de idei: "Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie" (acesta ar fi primul grup de idei), "(care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane determinate, în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia aztecă, etruscă sau daco-getică), - acesta ar fi un al doilea grup de idei, un grup mai întins, "cât şi de accepţiunea *istorică*" (al treilea grup) "(vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii, deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii sociale)" (al patrulea grup), "*filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie*, desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane" (al cincilea grup).

Aceste şase grupuri, o dată delimitate, te sfătuiesc să le înregistrezi pe casetofon, dar ***într-un fel care să fie util repetării***. Cum anume? Simplu: porneşte casetofonul pentru înregistrare şi ***citeşte lent, în gând*** primul grup. Normal, pe casetofon nu se va înregistra nimic, dacă în cameră e linişte şi dacă nu cumva vecinii s-au hotărât tocmai atunci să facă un "chef" sau să găurească pereţii. Acum citeşte acelaşi grup cu voce tare, ca să se înregistreze informaţia pe bandă. Procedează la fel cu al doilea grup (citire *lentă* în gând urmată de citire cu voce tare) şi aşa mai departe, până la epuizarea grupurilor de idei.

Caseta astfel înregistrată îşi va fi de un real folos în repetare. De ce? Pentru că atunci când repeţi vei folosi banda în felul următor: atunci când există spaţii libere pe bandă, tu va trebui să anticipezi ideea care urmează, iar apoi să te verifici singur ascultând înregistrarea care se derulează în câteva secunde. Iată de ce am insistat asupra citirii ***lente*** în gând: creierul tău are nevoie de ceva mai mult timp pentru a reproduce ideea corectă (chiar de a analiza, atât cât se poate) decât îţi trebuie ţie pentru a citi – pentru că ştii foarte bine că reproducerea informaţiei cere mai mult timp decât recunoaşterea.

PRINCIPIU

Între ideile înregistrate lasă pe bandă suficient spaţiu pentru a putea fi reproduse, dar în nici un caz un spaţiu mai mare decât dublul acestor idei.

Aruncându-ne privirea din nou spre textul luat ca exemplu observăm că totuşi, grupurile doi, patru şi şase sunt destul de întinse.

Să refacem deci divizarea textului, astfel: primul grup: "Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie"; al doilea grup – "care desemnează particularităţile unei colectivităţi umane determinate"; al treilea – "în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia aztecă, etruscă

sau daco-getică"; a patra idee: "cât şi de accepţiunea *istorică*"; a cincea – "vizând un stadiu evoluat atins în dezvoltarea umanităţii"; imediat urmează explicaţia, care este uşor de remarcat că reprezintă totuşi o idee diferită de a cincea: "deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii sociale"; ajungem la ideea principală a textului: "*filosofia culturii* conferă un alt sens conceptului de *civilizaţie*", după care urmează o idee nouă, reprezentând definiţia: "desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane".

Acum înregistrează cele şase idei ale fragmentului pe casetă. Pentru a avea la dispoziţie o apreciere obiectivă a nivelului de reţinere a materialului, fă rost de ceva semănător cu un catalog, în care să notezi pe verticală pe o primă coloană ideile de la 1 la 7, iar pe o a doua coloană, *numai dacă e cazul*, cuvinte-cheie care să te ajute să îţi reaminteşti de cele ce ai reprodus. Dacă tu consideri prea facil sistemul, renunţă la coloana ajutătoare a cuvintelor-cheie, încercând să îţi aminteşti totul fără nici un ajutor scris (e un fel de Level 2). În fine, pe o a treia coloană vei trece notele corespunzătoare fidelităţii reproducerii acestor idei. Iar ***notarea nu trebuie să fie de la 1 la 10***, ci e cât se poate de simplă: îţi vei acorda 1 pentru fiecare reproducere de fragment făcută cu acurateţe şi 0 pentru omisiuni esenţiale, confuzii de cuvinte sau chiar de idei etc. Pare dur, dar vei vedea la sfârşit cât de mult te ajută!

Să vedem cum s-ar derula repetarea în aceste condiţii, desigur mergând tot pe exemplul de mai sus.

Caseta se derulează, liniştea de moment invitându-te să reproduci prima idee. Tu spui: "Făcând abstracţie atât de *accepţiunea etnografică* a conceptului de civilizaţie...", iar peste câteva secunde de derulare liniştită, caseta confirmă fidelitatea perfectă a memorării. Treci – repede –un "1" în dreptul primei idei, pe cea de-a treia coloană, şi, încurajat de rezultat, te avânţi spre următoarea idee, "care desemnează particularităţile determinate". Dar vai! Imediat caseta te corectează: "care desemnează particularităţile *unei colectivităţi umane*

determinate" – şi îţi dai seama că nu particularităţile sunt determinate, ci atributul se ataşează colectivităţilor umane. Plin de regrete, va trebui să îţi acorzi un 0, la fel ca şi în situaţia în care ai fi zis "care desemnează particularităţile unei colectivităţi (...) determinate", (căci cuvântul "uman" era unul de extremă importanţă, există infinite forme de colectivităţi).

Dar treci mai departe şi spui: "în virtutea cărora vorbim despre civilizaţia etruscă, daco-getică sau aztecă", iar banda de casetofon îţi arată că, deşi ai inversat puţin ordinea, ai reprodus corect. Ai deci un punct, iar lupta cu timpul este relansată!

Fericit că ai reuşit să recuperezi, uiţi că trebuie să mai continui – şi, până când să-ţi treacă prin cap măcar începutul următoarei idei, banda decretează: "cât şi de accepţiunea *istorică*...". Clar! Niciun punct! Şi aminteşte-ţi că *timpul curge la fel de nemilos şi în examen*!

Dar nu putem spune că suntem învinşi, căci reluăm lupta: "vizând un stadiu în dezvoltarea umanităţii", dar caseta ne arată că ai fost pe aproape, însă nici de data aceasta nu-ţi poţi acorda punctul dorit. Nu-i nimic – mai departe! Spui tu: "deosebit de sălbăticie şi barbarie prin apariţia scrisului, a oraşelor şi creşterea complexităţii organizării vieţii..."; moment în care caseta se aude deja repetând – e drept, fidel – textul şi adăugând firesc, "...sociale". Ce înseamnă aceasta? Înseamnă că în timpul înregistrării textului nu l-ai citit destul de rar, ca să îţi poţi acorda timpul necesar pentru reactualizarea ideii. Şi totuşi, *cunoşteai* întreaga idee – drept pentru care, învăţând din experienţă ceea ce e de învăţat, îţi poţi oferi totuşi un "1" mare de tot. După care tu continui: "filosofia culturii conferă o altă semnificaţie noţiunii de civilizaţie...", iar caseta parcă îţi spune ceva diferit: ai înlocuit cuvântul "sens" cu "semnificaţie", iar "concept" cu cel de "noţiune". E drept, diferenţa nu e prea mare, dar acordă-ţi un "1" doar cu condiţia ca data viitoare să nu mai existe astfel de diferenţe. În fine, reuşeşti să îţi aduci aminte în timp util de ultima idee: "desemnând universul valorilor înscrise în orizontul satisfacerii trebuinţelor umane", drept pentru care, bineînţeles, îţi poţi oferi un "1" curat.

Şi acum să facem totalul: din 7 puncte posibile tu ai acumulat 5 puncte, ceea ce înseamnă 0,714 sau, dacă vrei, nota 7,14. O notă care, ca tot ce de acum încolo va fi *peste 7*, e de "trecere", chiar dacă e la limită.

După cum observi, am evitat să luăm în calcul celebrul "punct din oficiu" care se acordă la examene. În acest fel nota de la test e ceva mai scăzută decât prestaţia ta reală, ceea ce are darul să te ambiţioneze. În plus, nu uita că tu repeţi în linişte, în timp ce în examen presiunea care se abate asupra ta e mult mai mare. De aceea, la examen poţi să uiţi câte un cuvânt important, să faci confuzii mai mici sau mai mari sau chiar să "sari" peste idei pe care de altfel le cunoşteai foarte bine. Iar toate acestea pot merge până într-acolo încât să anuleze acel bonus acordat de punctul din oficiu. Mai mult: s-ar putea ca anumite idei să ţi le aminteşti abia după ce ai auzit pe casetă ideile anterioare, ceea ce în examen nu e posibil. Şi cred că e mai bine să ai surprize plăcute în examen, luând o notă mai mare decât media evaluărilor, decât să te complici în dulcea minciună a unei realităţi cosmetizate, iar examenul să îţi aducă deziluzii pe care le-ai fi evitat dacă ai fost puţin mi zgârcit în autoevaluare. Acesta este şi motivul principal pentru care ţi-am recomandat scara valorilor formată doar din 0 şi 1 (de fapt şi aici mai încape o precizare: o scară mai largă nu numai că dădea mână liberă subiectivismului în autoapreciere, dar ar fi cerut, cu fiecare evaluare a unei idei, un timp pentru "cântărirea" notei, timp ce se scurgea în defavoarea celui de reproducere a unei idei).

După cum îţi dai seama, ritmul este destul de alert, iar la un moment dat s-ar putea să simţi nevoia unei pauze. Şi totuşi ... ***nu ceda ispitei de a te opri din repetare oricât de imperioasă ar fi dorinţa de pauză, oricât de chinuitor ar părea un ritm atât de alert!***

Vei observa, desigur, că metoda necesită o oarecare investiţie de timp până la alcătuirea materialului, adică a conţinutului casetelor. E de preferat să te gândeşti la aceasta ca la o investiţie, iar nu ca la o *cheltuială*. Avantajele metodei sunt enorme.

Primul avantaj este că vei reuşi să reciteşti textul, în condiţiile în care pauzele făcute între idei (cu prilejul înregistrării) te îndeamnă la meditaţie (chiar, ar fi aşa de greu să încerci să meditezi asupra textului şi să găseşti întrebări care să te ajute să-ţi clarifici mai târziu nelămuririle?). Aceasta te va motiva să fii foarte atent la ce citeşti, ştiind că urmează un examen... adică vei mai face o repetare în toată regula! Iar un alt avantaj este de neîntâlnit în cazul altor metode: se elimină acei "timpi morţi" în pregătire, timpi generaţi de visare, de intervalele când atenţia ne e atrasă de cine ştie ce obiect etc. Practic, această metodă induce o pregătire extrem de bună pentru condiţiile grele ale examenului, când timpul nu prea are răbdare.

Ceea ce "pierzi" atunci când alcătuieşti caseta câştigi fără drept de apel la examen. Avantajele metodei sunt uriaşe, iar investiţia materială este mică sau – dacă deja ai ce îţi trebuie – inexistentă. Cu lucruri puţine, dar cu ingeniozitate şi răbdare vei atinge performanţe strălucite. Dacă vrei cu adevărat să fii scutit de emoţii în timpul examenelor, nu poţi să rezişti tentaţiei de a încerca!

După cum singur observi, va trebui de acum încolo să acorzi repetării atenţia care i se cuvine. Timpul pe care îl ai la dispoziţie pentru acest proces – absolut de neînlocuit – de sedimentare a cunoştinţelor poate varia considerabil (de la câteva zile în cazul unui examen de sesiune la câteva luni în cazul examenului de admitere) şi poate varia de la om la om chiar în cazul aceluiaşi examen.

Ţine minte însă că ***important nu e atât timpul acordat repetării, ci calitatea*** ei.

Eficienţa repetării nu e proporţională cu timpul alocat, aşa cum cred cei mai mulţi, deoarece – ca să-ţi aduc doar un contraargument imediat – supraînvăţarea nu este decât rareori benefică.

Acordă atenţia cuvenită repetării, deoarece şi de ea depinde reuşita ta.

Acum, când ştii ce ai de făcut, mergi mai departe spre succes!

CUPRINS

Dragul meu prieten.....7

PRIMA PARTE: DE CE SĂ ÎNVEȚE ALȚII MAI REPEDE CA TINE?!

CAPITOLUL I: PRIMII PAȘI CORECȚI.....11

1. 1. Cum faci din notițe sursa creşterii eficienței.....11
1. 2. O mină de aur lăsată în părăsire.....20
1. 3. Mai multe surse de informare!!!.....29
1. 4. Despre perfecțiunea detaliului.....36
1. 5. Laboratoare, ateliere... 42
1. 6. Metodele active de învățare sau învățarea "mai altfel".....44
1. 7. INTERNET-ul – raiul informației.....46
1. 8. Despre pierderea bătăliei.....48

CAPITOLUL al II-lea: SECRETELE MEMORIEI

A. Întipărirea.....52
B. Conservarea sau păstrarea.....67
C. Reactualizarea.....69

CAPITOLUL al III-lea: BUNUL ÎNCEPUT CA METODĂ.....70

3. 1. Condiția unui bun început.....70
3. 2. Începutul în favoarea ta.....71
3. 3. Cum îți aşterni aşa dormi.....71
3. 4. Bucuriile de mai târziu ți le pregăteşti de acum.....72
3. 5. Când întrebări apar... 73

CAPITOLUL AL IV-LEA: CALEA SUCCESULUI E ÎN FAȚA TA!.....76

4. 1. Dilemele începătorului.....76
4. 2. Care e varianta corectă?.....77
4. 3. Metoda care rezolvă problema.....77
4. 4. "Rețeta" de la A la Z... 78
4. 5. O cale verificată pentru randamentul tău.....80
4. 6. Vechi şi nou împreună.....81
4. 7. Vrei să creşti eficiența? Alege varianta potrivită.....82
4. 8. TU răspunzi de rezultatele tale!.....82

CAPITOLUL AL V-LEA: AJUTOARELE FĂRĂ RIVAL ALE MEMORIEI.....84

5. 1. Sublinierea şi marcarea.....84
5. 1. 1. Cum să nu te încurci singur.....85
5. 1. 2. Principiile celor ce au cunoscut succesul.....90
5. 1. 3. Pornind de la o remarcă... 96
5. 1. 4. Sublinierea corectă ajută întotdeauna.....97

5. 2. Încercuirea.....99
5. 2. 1. Necesara ilustrare.....99
5. 2. 2. Numai experiența îşi spune cuvântul.....106
5. 2. 3. Ce culori te ajută să înveți mai repede?.....108
5. 2. 4. Acum ai înțeles.....110

CAPITOLUL AL VI-LEA: MĂRUNȚIŞURILE CARE ÎȚI ADAUGĂ TIMP.....113

6. 1. Semne... 114
6. 2. ...şi codificări.....120
6. 3. Unde e indicat să facem adnotările?.....122
6. 4. Vreme e pentru a creşte... 125
6. 5. ...dar nu repeta greşelile altora!.....126

CAPITOLUL AL VII-LEA: METODA REȚINERII TRAINICE - SCHEMA LECȚIEI.....128
7. 1. Ce este schema? Chiar foloseşte la ceva?.....128
7. 2. Un exemplu de rapiditate.....129
7. 3. Cum întocmim corect o schemă.....132

CAPITOLUL AL VIII-LEA: UN EXEMPLU DE LA CAP LA COADĂ.....141
8. 1. Analizăm textul... 141
8. 2. ... şi schematizăm pe fişă.....144

CAPITOLUL AL IX-LEA: EVITĂ ÎNVĂȚAREA MECANICĂ!.....147
9. 1. De ce învățăm mecanic?.....148
9. 2. Fidele prietene ale memoriei.....150
9. 3. Pune la lucru cele mai adormite colțuri ale memoriei!.....151
9. 4. Viteză maximă la drum drept!.....152
9. 5. Bizarerii care te fac să reții perfect.....156
9. 6. Ce spune experiența altora.....157
9. 7. Aplicații? Câte nu gândeşti.....158
9. 8. Sunt unii care... 161

CAPITOLUL AL X-LEA: ANALIZE, SINTEZE, COMPARAȚII... 164
10. 1. Să nu ne încurcăm în definiții.....164
10. 2. Eficiența în exemple.....165
10. 3. Foloseşte-ți experiența!.....167
10. 4. Încă un exemplu la îndemână.....168

CAPITOLUL AL XI-LEA: MAREA PROVOCARE SAU MOMENTUL ADEVĂRULUI.....169

11. 1. Nu te mai frământa! Acum ai răspunsuri.....170
11. 2. Înveți prea mult, înveți prea puțin? De unde ştii?.....172
11. 3. Forma cea mai eficientă de repetare: comasarea sau eşalonarea?.....173
11. 4. Cât de mult nu e prea mult.....175
11. 5. La ce intervale repetăm pentru a avea eficiență maximă?.....176
11. 6. Ce fac aşii învățării.....177